LUIS FERNANDO LÓPEZ MARTÍNEZ

PEAJES EMOCIONALES

Un viaje a tu interior

Prólogo de LUIS MALIBRÁN

PEAJES EMOCIONALES

Un viaje a tu interior

PEAJES EMOCIONALES

Un viaje a tu interior

Luis Fernando López Martínez

Segunda edición: julio de 2019

ISBN KDP: 9781093506952

Copyright © 2019 Luis Fernando López Martínez

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio sin el permiso expreso de su autor.

A mi madre, a mi esposa,
que siempre creyeron en mí
y me permitieron volar
allá donde mis sueños me llevasen.

En memoria de mi abuela,
cuya luz ilumina mis días.

ÍNDICE

Prólogo

Prefacio

Introducción

Capítulo 1. La Asertividad

Capítulo 2. El virus de la culpa

Capítulo 3. Érase una vez el miedo

Capítulo 4. Comunicarse, hablar desde el corazón

Capítulo 5. Un vacío al que llamamos soledad

Capítulo 6. La vida es larga, que no te mientan

Capítulo 7. Escuchar para entender, no para responder

Capítulo 8. La búsqueda de un camino a la felicidad

Capítulo 9. La envidia al desnudo

Capítulo 10. ¿Oficio?: “Acusador Profesional”

Capítulo 11. S.O.S. Relaciones tóxicas de parejas

Capítulo 12. El significado de la Vida

Capítulo 13. Duelos: acompañando el dolor de la despedida

Capítulo 14. Caminando sombras

Capítulo 15. Los mitos del amor romántico

Capítulo 16. De oruga a mariposa.

Bibliografía

PRÓLOGO

Luis Malibrán

Fotógrafo. Terapeuta Gestalt

Como no soy escritor, siempre he pensado que los prólogos no los lee nadie, y probablemente esté equivocado. En este caso, me importa hacerlo bien porque lo va a leer el autor, que me lo ha pedido por una cuestión de cariño, no por mis virtudes literarias, y por tanto no le puedo defraudar.

Éste no es un libro de psicología. A mí me ha parecido un libro sobre las emociones de un psicólogo, que por supuesto, están mejor analizadas de lo que yo suelo hacer con las mías, que soy fotógrafo. Lo que le hace interesante es que están escritas desde el corazón, no sólo desde la razón fría, sistemática y erudita. Fernando cuenta que cada uno de los temas que componen los 16 capítulos, se lo ha inspirado una historia, o sea, que como buen gestáltico, basa todas estas emociones en la experiencia directa. Algo que a veces se nos olvida cuando hablamos sobre emociones y es que siempre surgen de una experiencia, actual o pasada, incluso algunas futuras, como las que habitualmente provocan la ansiedad. Y no pueden ser tratadas siempre como algo teórico, empírico y traducido a palabras.

De lo de la traducción de emociones sí que entiendo, porque yo las traduzco a imágenes y sé el trabajo que cuesta manejar una materia tan intensa. He vivido con Fernando su metamorfosis al formarse como psicólogo y más profundamente, a lo largo de los cuatro años de su formación como terapeuta gestáltico. Le he visto entrar en su crisálida y transformarse, como él explica en su último capítulo, de oruga a mariposa. Y no en una de esas mariposas atravesadas por un alfiler y clasificadas ordenadamente en una polvorienta caja de un polvoriento museo.

Él lucha por no ser clasificado. Tiene muy claro, por propia experiencia, lo que merece la pena de la vida. Y todo lo que ha

aprendido en museos del saber y en el barro o la hierba fresca de su propia vida, lo ha puesto en éste libro. Mezclado con sus vivencias. Lo he notado porque cuando él vuela, mi lectura vuela y cuando sufre, aunque no lo manifieste, la lectura es densa.

A mí me da envidia que sea capaz de transmitir tanto y que lo haya podido concretar en éste libro que no me parece que vaya a leer sólo una vez.

Ah… y lo del cariño también lo vais a notar, porque este tío es así y espero que en eso no tenga remedio.

PREFACIO

Esther Jiménez González

Psicóloga Especialista en Psicología Clínica

Comienzo la tarea que me ha encomendado el autor de la obra que tienes entre tus manos con una confesión íntima: siento miedo. Sí, una Psicóloga Clínica con miedo. La responsabilidad de realizar adecuadamente la tarea que Fernando me ha propuesto desde el cariño que nos tenemos y desde la confianza en mi criterio profesional me despierta este sentimiento. Y es que tras degustar con placer cada capítulo del libro, cada una de las páginas que lo componen, tomo conciencia de cómo muchas de las cosas sobre las que Fernando habla a lo largo de texto, se ponen ante mí y movilizan diferentes sensaciones y sentimientos a la hora de enfrentarme a la tarea de comentar su obra.

Pretendo expresar mi opinión sobre este libro haciendo uso de la asertividad que Fernando explica en el primer capítulo. Tendré igualmente presente no convertirme en acusadora profesional y opinar sin intención de aportar, ni dejarme dominar por el miedo (a no responder a sus expectativas) o contagiarme del virus de la envidia. Por el contrario, mi deseo es hacer honor al espíritu del texto y de quien lo ha escrito, y que mis palabras salgan del corazón.

El libro que tenéis delante se basa en la experiencia directa: la del autor con su propia historia y la mochila de vivencias que porta a sus espaldas (ligeras unas y otras pesadas), y la que ha atesorado a través de la labor de escucha y acompañamiento que ofrece a quienes le consultan. Y esto es para mí lo que lo hace especial, pues no trata de “adoctrinar” a nadie ni de dar recetas mágicas -si bien alguna sí sugiere en base a su propia experiencia y recorrido-, sino que se trata de un texto íntimo basado en vivencias reales y que invita a la reflexión particular de cada cual en base a lo que las palabras le

despierten.

Cada capítulo encierra una pequeña (o gran) enseñanza y muestra un pedacito del propio autor, que como él mismo confiesa, también ha vivido, tiene sus heridas y batalla con sus luces y sus sombras. A cada lector le resonarán más unos capítulos u otros en función de sus motivaciones y los aspectos personales en los que desee profundizar. Este libro tiene la ventaja de poder ser leído como se quiera, sin un orden impuesto, de elegir capítulos concretos, buscar uno nuevo en base a lo se vaya despertando en la curiosidad de cada lector… pero os aseguro que ninguno tiene desperdicio y casi sin tomar conciencia, se van conectando unos contenidos a otros, haciendo de este modo casi ineludible la necesidad de completar su lectura.

Aborda temas y conceptos que desde mi punto de vista son clave a la hora de entender nuestra vida actual en el mundo que nos rodea y cómo nos sentimos íntimamente en este contexto. El miedo a no ser suficientemente "lo que sea", o a ser dañados, o la dificultad en comunicarnos de verdad y desde el corazón, los sentimientos de vacío o soledad que muchas personas pueden llegar a sentir fruto de la desconexión interior en la que habitualmente vivimos... son solo algunos de los aspectos abordados por Fernando en este libro.

Tomar conciencia de que la vida es larga y que es nuestra responsabilidad tratar de vivirla lo mejor posible, nos puede ayudar a emplear juiciosamente las enseñanzas que el autor pone a nuestro alcance en estas páginas. Hacer rico el camino personal, ese viaje interior que menciona en el texto, disfrutar de cada paso y tomar conciencia de quiénes somos, de cuáles son nuestros defectos, nuestras limitaciones, aquello en lo que podríamos trabajar y aprender de ello para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y por ende con los demás y con el mundo. Se trata en definitiva de poner luz a esas sombras que nos rodean que vienen de otros y de nosotros mismos para sanarnos o al menos mitigar el malestar que sea que nos aqueje.

Mi recomendación a la hora de acercaros a este libro es que lo leáis de una manera comprensiva, sin prisas, para apropiaros de los contenidos y hacerlos vuestros; y sobre todo de una manera reflexiva,

no con la intención de devorar (tipo fast-food) las palabras que contiene, ni con la pretensión de buscar la solución a vuestros problemas, si no entendiendo esta obra como una pequeña luz en el camino hacia vosotros, como una herramienta más para conoceros y para procuraros una mejor vida.

Se trata en definitiva de –a través de la lectura- emprender un camino hacia vosotros, con la introspección como modo de dar respuesta a las preguntas clave de todo proceso de auto-conocimiento (cómo somos, qué hacemos y para qué) y lograr así una integración, conectar con la parte emocional que dirige nuestras vidas y desde ahí promover el cambio.

INTRODUCCIÓN

Luis Fernando López
Psicólogo. Psicoterapeuta

No sé si puedo llegar a razonar lo que ha significado para mí la experiencia de convertirme en psicólogo, de este *oficio que habitamos*, como diría quien me ha acompañado en este tiempo y espacio de encuentros y desencuentros, mi querida Ángeles Martín y su equipo del Instituto de Psicoterapia Gestalt de Madrid, Oscar Bendicho, mi terapeuta y confidente, mi grupo de formación, mis amistades íntimas, mi familia, mi esposa Almudena, mi madre… siempre creísteis en mí…os debo tanto…

El descubrimiento de la Terapia Gestalt, allá cuando aún era un estudiante de psicología, me presentó las maravillas de cómo somos, qué hacemos y para qué… y lo más esencial, cómo devolver a cada persona el contacto consigo mismo, con la parte más esencial de sí. Desde entonces, como terapeuta y siguiendo los pasos de quienes me acompañaron y me permitieron experimentar no sólo profesionalmente, sino de un modo íntimo y personal conmigo mismo, he continuado este maravilloso mundo de acompañar a las personas en sus modos de ver, sentir y hacer la vida, en esa profunda comunión de ir paso a paso relacionando cada expresión de nuestro cuerpo, de la forma, de nuestro aquí y ahora, de lo que simple y profundamente somos, con toda la esencia del Ser, cuando allá y entonces sólo se nos antojaba ser sombras.

Cada capítulo de la obra que tienes entre tus manos, viene precedida de una historia, tan real como lo permite el recuerdo empleado en su narrativa. Un ensueño que ha ido tornándose vigilia, palabra a palabra, emoción a emoción, encontrando en cada una de ellas, el significado y sentido que siempre busque a lo largo de mi carrera y sobre todo, de mi propia existencia.

Todas las personas que encontré en mi camino, en este *oficio que habitamos*, sin excepción, me fascinaron, provocando emociones que han dejado una marca en mi vida; con algunas sentí, que, al depositar su mundo privado en espacios compartidos, nos hacíamos partícipes, personajes de una aventura que recorreríamos juntos, sin saber cuál sería el destino, confiando en que el proceso diera los frutos de una tierra fértil, de un vacío que esperaba ser llenado. Y en la mayoría de ocasiones, así fue…

Todas los pasajes, historias, experiencias, tránsitos y vidas, han contribuido a mi crecimiento como ser humano; sin lugar a dudas me han hecho ser la persona que soy ahora: simplemente un hombre mejor de lo que era antes de poder conocerlas. La gratitud que emociona mis días, está llena de historias de dolor, tristeza y angustia y como no, de la aceptación, reconciliación e integración de las mismas en ese camino que un día, decidimos transitar juntos.

El objetivo que me propuse al escribir esta obra, no permitía elaborar la tarea sin ver las partes de mí mismo que deposité junto a todas estas personas. Son muchas las horas que he reflexionado sobre la posibilidad del hablar de mi mundo interior, exponerlo al público y su conveniencia. Sin embargo, como ya expuso Augusto Pérez, parafraseando a Neruda, "…*yo también he vivido*…", y qué mejor forma de acompañar a quienes sienten el dolor y luchan contra dragones, que alguien que ya ha mirado al abismo como diría Nietzsche, y a su vez, el abismo le devolvía la mirada.

Y es que al igual que tú, yo también soy un ser herido. De todo el aprendizaje que adquirí de quienes me precedieron, de los que me guiaron, de los que acompañé, es una lección la que me impulsa a continuar. Un simple y sencilla lección: que al hablar contigo, puedo hablarme, verte y al mismo tiempo, ser visto… permitiendo volver a elaborar lo que quedó inconcluso, sin cerrar, recorrer mi historia, la vuestra, nuestro presente y quizás vislumbrar lo que nos depara el futuro.

Simplemente, soy un hombre que eligió el oficio de acompañar a otros en sus caminos, sintiéndome profundamente afortunado de ser el depositario de sus alegrías, miedos, sombras y luces, conocedor de que

en lo más profundo de cada ser humano, reside una aventura personal, íntima, propia, que cada cual está destinada a descubrir.

Sentado en mi escritorio, a solas conmigo mismo, emocionado con tu recuerdo, de aquello que fuimos, de lo que soñamos ser, de lo que simple y profundamente ya somos, llega a mi mente ese viejo proverbio que nos acerca a la compasión que reside en cada uno de nosotros, y que en ocasiones olvidamos…

"Hay una historia detrás de cada persona,
hay una razón por la cual son como son.
Piensa en eso antes de juzgar a nadie.
… y recuerda… que si enciendes una lámpara para otro,
iluminarás tu propio camino".

CAPÍTULO 1. LA ASERTIVIDAD

"La mitad de nuestros problemas en la vida pueden ser identificados por haber dicho que SÍ demasiado rápido o por haber dicho que NO demasiado tarde"

Josh Billings

La afirmación SÍ y la negación NO, son palabras muy fuertes, con mucho poder. Tal es su implicación en el desarrollo del crecimiento personal de cada uno de nosotros, que podemos afirmar, que su uso adecuado -*dependiente de las necesidades de quien las emite*- favorece una sana autoestima. Son pues, sin lugar a dudas, piezas claves en el desarrollo de un estilo de comunicación asertivo.

Pero, *¿qué es la asertividad?*, ¿podéis recordar su significado, a qué se refiere? Bueno, no os *pre*-ocupéis, mejor vamos a *o*-cuparnos de ello. Si hablásemos de habilidades sociales o de comunicación, estoy seguro que podéis haceros una idea más aproximada. Y es que, si finalmente enunciamos que es "*el modo en el que puedo defender mis puntos de vista y opinión, sin dañar los derechos de los demás, respetando mi sentir, mi pensar y mi hacer*", qué duda cabe, que la asertividad es la habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, de un modo adecuado, sin negar ni trasgredir los derechos de los demás de un modo directo, honesto y expresivo.

El respeto profundo al sí mismo, al *Yo*, es la máxima del principio de la asertividad, mediante la cual, se promueve el respeto a los demás, sin dañarnos en el proceso de intercambio social. Siguiendo a Richard S. Lazarus, un psicólogo estadounidense, pionero en el estudio de la emoción y el estrés, encontramos la necesidad social en muchos de nosotros, de un aprendizaje de defensa de derechos personales, así como de una habilidad de expresión de pensamientos, emociones y creencias sin violar los propios de aquellos con los que nos relacionamos.

En base a ello, el espíritu de una conducta asertiva, pasa necesariamente por un *darse cuenta*, una *toma de conciencia* dirigida hacia la acción sobre cuatro reglas básicas:

La capacidad de decir "NO".

La capacidad de pedir ayuda y peticiones sobre las propias necesidades.

La capacidad de expresar sentimientos y emociones positivas-negativas

La capacidad de iniciar, mantener y finalizar conversaciones acorde con principios y valores personales.

Reflexionemos un momento antes de continuar… *¿cuántos de nosotros somos capaces de seguir, a priori, estas reglas básicas en nuestras vidas?, ¿qué emociones nos despierta la conciencia de sabernos, en ocasiones, incapaces de afrontar las demandas del medio asertivamente?, ¿cómo hemos actuado en situaciones donde no se respeta nuestra opinión?, ¿se puede cambiar?*

Una vez tengas tus respuestas, no seas duro/a contigo/a mismo/a… no es fácil tratar con las personas, intentar quedar bien con ellas y no dejarse atropellar. Sin embargo, sí es importante hacer un trabajo de visualización interior, ser honestos e identificar qué tipo de conducta comunicativa se emplea en las relaciones interpersonales.

¿Os apetece que trabajemos un poco?, ¡pongámonos manos a la obra! Si os apetece vamos a hacer un breve recorrido por los estilos pasivos, agresivos y asertivos de comunicación, de modo que podamos observar sus características, dándonos la oportunidad de conocerlos en profundidad, situando en las propias experiencias su contenido y adquiriendo confianza en que el cambio SÍ es posible.

Estilo pasivo: estilo de comunicación donde se produce una transgresión de los derechos personales al no poseer habilidades que permitan expresar de un modo abierto sentimientos, pensamientos y opiniones. De modo general, suelen hacer uso de expresiones derrotistas *("…sé que no es importante para ti…", "…no creo que lo tengas en cuenta pero…"),* con disculpas *("…perdona si mi idea no es buena…","entiendo que me grites, lo he hecho mal, disculpa…")*, mostrando falta de confianza y una baja autoestima, que

irremediablemente, denota una falta de respeto hacía sí mismo y las propias necesidades. Si actúas así en tu medio social, a buen seguro sentirás incomprensión, a veces cierta manipulación y percibirás que las opiniones personales no son tomadas en cuenta. Además, el sentimiento de enojo e ira puede conllevar extender en el tiempo y contextos este modo de relacionarse con los demás, lo que puede conllevar la aparición de problemas de naturaleza psicosomática (depresión, estrés, ansiedad…) derivados entre otras variables, al elevado grado de frustración almacenada de esos episodios donde niegas tus derechos como persona.

- *Ventajas*: disminuirán conflictos sociales, ya que raramente se recibirá el rechazo directo de las personas con las que te relacionas.
- *Desventajas*: los demás se aprovecharán, negarás necesidades y acumularás cargas emocionales derivadas de la frustración, el resentimiento y la irritación.

Estilo asertivo: las personas que muestran asertividad en sus relaciones, inyectan a su comunicación social firmeza y seguridad en el uso del derecho que toda persona tiene de expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias (eso sí, respetando también el de sus interlocutores). Además, implica mostrar y tomar conciencia del respeto –tan necesario- a uno mismo y por extensión a los demás, conocedor que su expresión favorece la presencia de conflictos en la consecución de objetivos o demandas sociales. Si te identificas con este estilo, felicidades, ya que se supone eres una persona que defiende sus necesidades e intereses, expresas de un modo libre opiniones sin abusar ni dominar y no permites "*agresiones en las relaciones*".

- *Ventajas*: disminuyes el estrés y ansiedad percibida en las relaciones sociales, muestras opiniones personales de modo libre y obtienes lo que deseas; igualmente, empoderas tu persona, fortaleciendo la autoestima y confianza en las propias capacidades.
- *Desventajas*: ¿eres capaz de encontrar desventajas?... si piensas en las posibilidades de conflictos, discusiones y la

tan temida "culpa"… te animo a hacerles frente de un modo amable, enriqueciéndote de lo que aportan al crecimiento personal las crisis y su resolución desde el propio derecho y necesidad.

Estilo agresivo: la defensa de los derechos personales y su expresión se ejerce a través de modos inapropiados e impositivos, transgrediendo los de las demás personas. Hay muchos modos de agresión, directos e indirectos, que van desde la ofensa verbal, la humillación, los comentarios sarcásticos, las bromas irónicas, murmuraciones… hasta la amenaza. El objetivo es claro: la seguridad de atención de derechos y la dominación-poder sobre los otros; con ello, se consigue asegurar una disminución y capacidad de expresión y defensa de derechos externa.

Desearía tomar un minuto y ofrecerte la posibilidad de exploración de la experiencia personal del lector, observando si en alguna ocasión, se ha empleado un estilo agresivo para reclamar derechos o mostrar opinión, y si así fuere, se recordase cuáles fueron las sensaciones, emociones y pensamientos percibidos. ¿Fueron agradables?, ¿hicieron sentir poder?, ¿lograron lo que se deseaba? Me gustaría, íntimamente, confesarte que la conducta agresiva es un estilo que todos, sin excepción, hemos usado en alguna ocasión y cuyos resultados si han sido favorables, son percibidos como una expresión emocional satisfactoria y con un sentimiento de poder. No obstante, quizás y sólo quizás, en algún momento, aparezcan las consecuencias de su uso a largo plazo y con ellas, la culpa, el resentimiento y la soledad, porque en definitiva, su desenlace es siempre negativo.

- *Ventajas*: sentimiento inicial de poder sobre los demás, al conseguir los objetivos propuestos.
- *Desventajas*: el aislamiento social es una de las principales, ya que *¿quién querría relacionarse de un modo asiduo con una persona agresiva?*

En ocasiones, son muchas las personas que afirman usar estos tres estilos de comunicación de un modo habitual y con buenos resultados dependientes del contexto en el que se da lugar. Y es que, desde mi experiencia y opinión profesional, es necesario poder transitar por la

pasividad y la agresividad -como polaridades- para conseguir darse cuenta, tomar una vez más conciencia del equilibrio, la paz interior y la plenitud que conlleva el ser asertivo, sabedores de que los absolutos limitan todas las posibilidades. Sin embargo, los interrogantes traídos a consulta, a menudo relacionadas con ese *"darse cuenta"* de *cuándo*, *cómo* y *para qué* nos posicionamos en uno u otro estilo, hace necesario conocer qué tipo de comunicación verbal y no verbal se observa en ellos.

Ahora que somos capaces de reconocer e identificar cómo establecemos relaciones con los demás y la sociedad, sería interesante elaborar un listado de derechos, un decálogo que pueda ser usado, observado y ampliado *-a medida que se avance en el propio proceso de crecimiento-* para recordar cuáles son los derechos asertivos básicos.

Entre los que considero esenciales, encontramos:

- *Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.*
- *Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.*
- *Derecho a reconocer mis propias necesidades, establecer mis objetivos personales y tomar mis propias decisiones.*
- *Derecho a la crítica y a pedir explicaciones.*
- *Derecho a cambiar de opinión y a decir "NO" sin culpa.*
- *Derecho a buscar mis necesidades, aceptando la de los demás.*
- *Derecho a cometer errores y o no ser juzgado, criticado o humillado.*
- *Derecho a no responsabilizarme de los problemas de los demás.*
- *Derecho a ser independiente, gozar, disfrutar y triunfar.*
- *Derecho a decidir el hacerme cargo o no de los problemas de los demás.*

- *Derecho de dar o no explicaciones sobre mi comportamiento.*
- *Derecho a no ser perfecto, a mostrarme vulnerable y ser respetado por ello.*

CAPÍTULO 2. EL VIRUS DE LA CULPA

"Quise que viviéramos lejos de la culpa. Y a pesar de mi silencio, te la contagie como un virus"

Emma Suárez

Como cada año, llega el Otoño, y con él, esos síntomas molestos que indican la posibilidad de contagio con algún virus. "*¡Justo en este momento, que tanta decisión y energía necesito!, ¡qué mala suerte que tengo!, ¡qué habré hecho mal!",* solemos repetirnos una y otra vez a través de pensamientos que acaecen sin cesar.

Seguramente y casi con total seguridad, emerge el recuerdo que nos lega el virus de la gripe, el resfriado común o cualquiera de sus molestas variantes. Lamento deciros que este capítulo no trata sobre este tipo de virus, en esta ocasión vamos a hablar de otro "*bichito*" mucho más contagioso, molesto y sigiloso. Vamos a descifrar el *virus de la culpa.*

Un día cualquiera en la vida del Sr. X.

Paseaba un día, como viene siendo costumbre, por un sendero cercano a mi residencia y por el que suelo realizar mis ejercicios diarios, por eso de que es bueno equilibrar trabajo y ocio, cuando un conocido, llamémosle "*Señor X*", enlaza su paseo con la vía por la que yo caminaba.

- *"Hola Fernando, ¿dando un paseo?"*
- *"Pues sí, Sr. X, aquí estirando las piernas y tomando energías, ahora que dispongo de algo de tiempo antes de comenzar a trabajar…"*

No pude dejar de observar, el rostro preocupado, triste, con cierta angustia que reflejaba el temple de mi conocido y que mostraban a una persona desgastada con un sufrimiento emocional camuflado entre palabras, sin consciencia, sin forma...

- *"¡Aprovecha Fernando, que la vida es muy dura, al final te hace pagar y sólo te da preocupaciones…! Mira yo, que después de tantos años trabajando…en la calle estoy… sé que he tomado malas decisiones… ¿pero qué hago ahora?... ¡Si volviera atrás…!".*

A lo largo de los años, he presenciado no en pocas ocasiones, como es el caso del Señor X, cómo las personas viven encerradas, enfermas podríamos decir, de un virus que les agota, les incapacita y atormenta: su nombre es culpa.

Desnudando al sentimiento de culpa.

La amena conversación que mantuvimos a lo largo de unas maravillosas vías y senderos, aderezadas por el sol que nos acompañaba, me permitió exponer que las emociones llegadas a la conciencia, no deben clasificarse como buenas o como malas, son sólo emociones y como tales deben atenderse, entenderse y aceptarse, ya que en definitiva son un salvavidas, una brújula hacia lo que necesitamos. A buen seguro estaréis diciendo, *¡pues vaya salvavidas!, ¡prefiero no sentir nada!* Sólo os pido un poco de paciencia, enseguida os lo explico.

En ese aspecto, en ese sentir emocional derivado de pensamientos intrusivos y recurrentes que llegan a la mente como un bombardeo de voces susurradas *("¡no sirves para nada!", ¡"esto es culpa tuya!", "¡no deberías…!"…etc.),* es donde anida el virus de la culpa, que limita a quienes ha contagiado.

Sin embargo, el contagio cuyo origen reside en una certeza o creencia, en ocasiones irracional, de haber tomado una decisión cuyo desenlace le ha perjudicado, tiene como contrapartida la misión de hacer consciente al Señor X de un error, de una mala decisión, permitiendo revisar el acontecimiento y si es posible repararlo. *¿Seguís pensando en que no queréis este salvavidas?...* vivir sin una guía emocional es cómo caminar el desierto sin agua. ¡Y os aseguro que necesitas agua en el desierto!

Y es que el concepto de culpa en psicología define precisamente ese sentimiento desagradable que nace de la sanción, del señalamiento

personal acusador o social producido por "*algo que dejamos de hacer o hicimos y el convencimiento de que no debíamos hacer o sí hacer*". Esta condena autoimpuesta, genera sentimientos de remordimiento, lamento, impotencia y frustración que proyectaban los ojos y discurso de nuestro buen amigo, el Señor X.

La culpa, un virus que limita y nos ata.

El primer paso para "combatir la culpa" es intentar hacer consciente lo inconsciente; un aspecto esencial en el proceso de sanar. El Señor X, vivía de modo constante en un "juicio", donde era juez, abogado y parte, obligándose a estar de modo permanente en el asiento del acusado, limitándolo, atándolo a emociones y sentimientos de los que no podía liberarse.

- *"Tienes el virus de la culpa, amigo mío"*. Le expuse tras escuchar lo que le ocupaba.
- "*¿El qué?, ¿el virus de qué?"*
- "*Si… te has contagiado de un virus que poco a poco desgasta tus energías. El virus de la culpa tiene unos síntomas muy característicos, entre ellos no poder parar de sancionarte y el reproche constante al que te somete en el resto de parcelas de tu vida. Es un virus que paraliza, limita, en definitiva, ata a un sentimiento doloroso e incapacitante. ¿Lo reconoces?, ¿observas cómo te ha contagiado?"*
- *"Pues la verdad Fernando, es que no me había dado cuenta… Lo cierto es que me paso el día dando vueltas a lo mismo y no hago nada más que estar preocupado y triste"*.
- *"¿Te encuentras más cómodo compadeciéndote de tu mala suerte y lamentándote por el pasado en lugar de focalizar tus pensamientos, sentimientos y emociones a construir un nuevo presente?"*- Le respondí
- *"No lo sé, es que no puedo pararlo ni cambiarlo"*. Respondió con un tono de voz afligido el Sr. X.
- *"¿Qué te lo impide?; o mejor dicho… ¿quién?*- Le pregunté como quien lanza una piedra a un estanque esperando observar cuántas ondas moviliza.

Una simple pregunta que dirigida hacia el sí mismo, dedicando tiempo a la reflexión del para qué tanto sufrimiento, evita que caigamos una y otra vez en las trampas que el pensamiento impone, las llamadas disonancias cognitivas, esos pensamientos irracionales que secuestran la felicidad y bienestar, al provocar estados emocionales negativos y con ellos, el confinamiento de la conducta. "*¿Pensaría el Señor X, que merecería la pena aprovechar la ocasión para conocerse mejor?*"

Sintomatología del virus de la culpa.

Cualquier virus que se precie, ha dedicado tiempo y esfuerzo en desarrollar un patrón de síntomas que le hagan estar en el ranking de su categoría. El virus de la culpa, con su recurrencia y sigilo se ha convertido en un especialista, que no obstante deja una huella, unas características comunes y difíciles de obviar en las personas a las que infecta.

Pero… *¿cuáles son estas características tan visibles en el Señor X?* No hay que ser un especialista en salud mental ni un investigador de prestigio, para darse cuenta de la tensión constante en la que vive el Señor X, una tensión emocional cuya presencia dilatada en el tiempo, provoca estrés y frecuentes problemas musculares (somatización), debido a la rigidez corporal al que somete al cuerpo día tras día. Los continuos masajes y movimientos de cuello auto aplicados no dejaban duda de ello. La ansiedad y la angustia con cualquier acontecimiento diario, le hace perder el control sobre sus habilidades y capacidad personal, lo que le merma su autoestima. El no verse capaz de afrontar la más mínima injerencia de su entorno, promueve una desvalorización y desprecio hacia todo lo que le rodea, incluso hacia sí mismo. ¡Su crítica hacia todo lo que hacía era impecable!, ¡se había convertido en su peor enemigo y en un inflexible juez!

Un juicio personal recurrente y limitador, que favorece un miedo atroz e incapacitante ante la posibilidad de errar, de equivocarse de nuevo en cualquier decisión que debiese tomar. Como imagináis, las ataduras que mantenían preso al Señor X en forma de pensamientos negativos, no le deja avanzar y recuperar la confianza emocional.

Y es que la falta de confianza y la baja autoestima que este virus llamado culpa promueve, hace que el temor al rechazo, el miedo a equivocarse, la necesidad de aprobación de los demás y el pavor a ser señalado de poco válido o fracasado, deja al Señor X sin recursos.

Píldoras para combatir y erradicar la culpa.

> *"Estoy ya desesperado Fernando, me cuesta pensar, no sé ni cómo me siento y no hago más que fastidiarla por donde voy… mi familia está ya cansada…". "¿Qué harías tú?".*

Como psicólogo, siempre he mantenido la creencia que si no se promueve la búsqueda de las propias respuestas, acentuando las zonas oscuras a las que no se tiene acceso, estoy haciendo mal mi trabajo. Vamos, que el Señor X quería unas píldoras para matar al virus de una forma rápida y certera.

> *"No existen las varitas mágicas", le dije. "Pero sí que conozco unas píldoras, una medicación que puede ayudarte a que te encuentres mejor". "¿Tienes recetas?"*

Una vez tenía ya su atención, y aplicando una cierta dosis de humor, ¡tan necesario!, le receté *CONZIENZUM 50 MG*. Una medicación de toma única, especialmente indicada para el virus de la culpa cuyos efectos, le expuse, favorece:

- *Permitirse parar, detenerse, cuidarse* para observar qué está pasando, qué estamos sintiendo y cómo nos influye en nuestra vida. En definitiva, conocer cuál es el mensaje y para qué nos ha infectado, cuál es su significado, el para qué está ahí.
- *Aumenta la capacidad de hablar, de expresión libre* a las personas que nos rodean, dando la oportunidad de mostrar el malestar y los miedos que limitan. Dar voz al síntoma, es la mejor vía y canal para ir sanando las secuelas de la culpa.
- Promueve la capacidad de *pedir perdón a los demás y de perdonarse a sí mismo.*
- *Reconocer la culpa y atender su mensaje,* favorece una salida saludable a las emociones evitando que se queden ancladas en nuestro interior y siga infectando cuerpo y mente.
- Capacita para ampliar la consciencia de que *la vida está llena*

de oportunidades y equivocarse es una parte de ella que enseña, permite madurar. Somos humanos y errar es una característica que no debemos olvidar.

"¡Si, lo sé, lamento que no seas perfecto Señor X!". Felicidades… ¡eres humano!". "Lo que negamos vuelve una y otra vez, con más fuerza, de otra forma… lo que atendemos y reconocemos se acepta, se integra, fluye…".

¡Vaya frases!... parece una sentencia… Bromas aparte, me gustaría concluir esta caminata mañanera en compañía de mi buen vecino el Señor X, exponiendo que la sensación de culpa, ese virus que pulula a nuestro alrededor, necesita de un tiempo de consciencia para sentirlo, reflexionar sobre aquello que lo ha provocado y entender cuál es su mensaje y para qué está ahí.

La importancia del mensaje que favorece la culpa, es una cantimplora de agua en ese desierto del que hablábamos, promoviendo un aprendizaje de dónde que ponemos el foco de atención en la vida, reconociendo que somos vulnerables y que por ende, podemos equivocarnos.

Asumir que hemos errado y nos hemos dado cuenta, es aceptar nuestra responsabilidad sin caer en las garras del virus de la culpa que como sabéis desvaloriza, limita y nos ata.

- *"¿Cómo te sientes Señor X?, ya llegamos al final del camino…*
- *Hasta hace un momento Fernando estaba pre-ocupado…* y *ahora estoy ocupado*"

CAPÍTULO 3. ÉRASE UNA VEZ EL MIEDO

"Las cosas que más tememos ya nos han ocurrido en la vida"

Robin Williams

"Nada en la vida se le debe temer. Sólo se le debe comprender"

Marie Curie

El miedo es una emoción que paraliza, incapacita, limita. Da igual que venga disfrazado de una situación, de un objeto, de una persona, real o imaginario. Sea como sea, el miedo posee una importante carga emocional en aquellos a los que acompaña, un pesado sufrimiento; sin embargo, también es poseedor de un oasis de conocimientos y aprendizajes sobre el modo de entender el mundo, sobre el sí mismo.

Sin lugar a dudas, el miedo se ha convertido en la emoción humana más popular en los últimos años. ¿Quién de vosotros no ha compartido una frase o un vídeo en las redes sociales donde se inste a los seguidores a "*no tener miedo*"?. No obstante, me pregunto, ¿cómo sería una vida en ausencia de esta sombra que parece perseguirnos?; es decir: ¿qué pasaría si viviéramos sin miedo?

Desde mi opinión sólo hay una posibilidad, un desenlace fatal: la muerte. Entre las muchas respuestas que me he encontrado a esta afirmación, comparto con vosotros algunas de ellas, otras he preferido dejarlas en el tintero, básicamente por vergüenza:

- *"¡Anda, Anda!... pues no eres exagerado".*
- *"¡Pues vaya psicólogo!... si eres peor que mi padre".*
- *"¡Y para esto estudiáis media vida, pues qué bien!"*
- *"¡Así me vas a quitar tú mis miedos, si lo sé no vengo!"*

¡De verdad lamento que lo toméis así, pero es la verdad!... si no tuviésemos miedo, sólo habría un desenlace posible, moriríamos sin

más. Dejadme exponerles mi punto de vista, antes de pasar a engrosar mi lista de frases para el recuerdo, os lo agradeceré y mi maltrecho ego también. Bromas aparte, es importante señalar que el miedo es una de las emociones básicas de nuestra especie cuya función fundamental es la protección, la supervivencia del individuo. Si no tuviésemos miedo, no tendríamos lo que me gusta llamar "filtros" y en consecuencia saltaríamos acantilados o nadaríamos entre tiburones Por lo tanto, el miedo tiene un papel esencial en nuestra vida, a pesar de que haya sido categorizado como una emoción conflictiva como anunciaba Norberto Levy en su obra *La sabiduría de las emociones.*

Al inicio del capítulo, decíamos que es habitual oír, leer o ver en diferentes medios y redes sociales esa máxima de "evita tus miedos", "vence el temor"... como si esta emoción fuese una perturbación que hay que desterrar de nuestras vidas, dejando de escuchar el mensaje que nos intenta desvelar.

Os propongo un cambio de perspectiva, para que el miedo sea un aliado en nuestro proceso de desarrollo y crecimiento personal. Una modificación de enfoque, mediante el cual vamos a pensar en el miedo y los sentimientos que nos crea, no como una señal de peligro, no como una perturbación, sino como una señal de alarma que requiere de una gestión activa por nuestra parte. Sería el ejemplo de la alarma que estaría conectada en nuestra vivienda y que ante una intrusión, se activa para alertarnos de que nuestra propiedad se encuentra bajo una sospecha de amenaza. Con esta nueva visión, cambia mucho el guión de la historia que nos contamos, ¿no es cierto?

En los humanos, siguiendo de nuevo a Levy, las amenazas que derivan en el miedo, pueden venir en dos direcciones, en lo físico y en lo emocional, siendo su percepción proporcional a los recursos y capacidades que se poseen para afrontarla. Y es aquí donde el miedo engaña, favoreciendo creer que el propio miedo es el problema, cuando en realidad es la alarma que indica la existencia de alguna amenaza a la que atender. El miedo no es el enemigo, muy al contrario, es un aliado en la supervivencia, pero... ha tenido muy mala prensa... ha tenido un mal publicista...

Vivir pes sin miedo no es que no sea posible, es que no es recomendable. Ahora bien, superarlo si impide avanzar, bloquea, limita, es una de las mejores formas que conozco para poder desarrollar la autoestima y crecer aprendiendo el mensaje velado que esconde en sus "zonas oscuras", permitiendo alcanzar una vida más consciente y plena, en definitiva, ampliar la conciencia.

Sófocles, el poeta trágico griego, decía que "*para aquel que tiene miedo, todo son ruidos*". Y es que a lo largo de toda una vida, enfrentamos toda una amalgama de situaciones vestidas con una buena dosis de incertidumbre, que irremediablemente provoca miedo, hacen "ruido", no dejan focalizar la atención en lo verdaderamente importante. De este modo, poco a poco, sin consciencia, se entra en una espiral de miedos (al fracaso, al rechazo, a las pérdidas, a la muerte, a los cambios...) que se convierten en barreras que impiden alcanzar un sentimiento satisfactorio y alcanzar los objetivos propuestos, favoreciendo una permanencia en la zona de confort de la cual difícilmente se puede salir.

En definitiva, contamos un cuento, que se inicia con un "*érase una vez un miedo*", mi miedo, aquel que impide lo deseado, lo anhelado. Un relato, que no está aún terminado y del cual tú eres el protagonista. ¿Cómo os gustaría que acabase la historia?, ¿cómo vencerás el miedo?, ¿con qué recursos y herramientas dispones?

Si has reflexionado sobre estas preguntas, a buen seguro estaréis saliendo de la zona de confort, ¡felicidades!, es un gran paso para lograr una vida más plena y satisfactoria conforme a las propias necesidades.

Permíteme que os comparta cuál es uno de mis miedos y cómo logré superarlo. Mi mayor temor era la fantasía de no poder hacer las cosas con la suficiente diligencia y perfección, lo que provocaba en mí toda una cascada emocional. La buena noticia sin embargo es que, gracias a estos sencillos pasos, pude dejarlo atrás y ganar confianza en mí mismo. Veámoslos:

- Paso 1: *Admitir*. Reconocer que tenemos miedo, nos da energía para poder enfocar nuestras acciones sobre aquello que nos bloquea.

- Paso 2: *Identificar*. Hacer un ejercicio de introspección, de mirar hacia nuestro interior, y poder observar, identificando qué nos causa temor, que nos paraliza, que nos limita, promueve darnos cuenta de dónde debemos trabajar.
- Paso 3: *Explorar*. La mejor pregunta que puedes hacer es: ¿qué es lo peor que puede pasar? De este modo, podemos trabajar ese pensamiento catastrofista responsable en la mayoría de ocasiones del inmovilismo y anclaje a la zona de confort.
- Paso 4. *Real o Imaginario*. Muchos de los miedos, se basan en creencias, en pensamientos que nada tienen que ver con la realidad. Los psicólogos llamamos a este tipo de formas de pensar, disonancias cognitivas, y hay tantas como miedos. Una buena forma de desmontarlas es someter a prueba la realidad de pensamientos y reestructurarlos, dando una nueva perspectiva a aquello que decimos acerca de lo que pasa, como decía el filósofo Epicteto.
- Paso 5. *Acción*. No hay otro modo, si tienes miedo, hazlo con miedo. Lanzarse a hacer las cosas, a pesar del temor, pasado por las fases anteriores (lo que garantiza una toma de conciencia, de darnos cuenta, de exploración de nuestro interior) es la única forma de permitir, de responsabilizarse de la vida y de los propios temores, conquistando ese terreno perdido a través del miedo.
- Paso 6. *Aquí y ahora*. La mayoría de miedos, como el mío propio, al querer hacer las cosas con total perfección, no es más que un miedo enfocado hacia el futuro. Existir en el presente, –aquí- y en este tiempo –ahora- promueve estados de pensamiento que se *ocupan* y no se *preocupan* por un lugar y un tiempo que no son reales, son imaginarios. Aprender, re-educarnos a vivir en el presente, evitará mucho de nuestros miedos, ya que éstos casi siempre, existen en el futuro.

De un modo u otro el miedo se vuelve en nuestra contra cuando permanece en el tiempo y se transforma en patologías que deben ser atendidas por personal especializado (ansiedad, fobias...). Por ello, empezamos aquí, re-iniciamos la historia, re-editamos el cuento de

nuestros miedos:

"Erase una vez un miedo que convivía junto a un hombre llamado Fernando, una persona que poco a poco se fue dando un voto de confianza y empezó a afrontar lo que temía..."

CAPÍTULO 4. COMUNICARSE, HABLAR DESDE EL CORAZÓN

"Sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos"

El principito – Antoine de Saint-Exupéry

"¿A

qué nos referimos cuando expresamos "hablar desde el corazón?", "¿cómo podemos hacerlo?"; preguntas que todos hacemos cuando en alguna conversación salen a relucir. Nos han educado a hablar desde la razón, la mente, lo cognitivo, enunciando argumentos compuestos por palabras que muestran tan sólo contenidos, ideas, hechos. Un ideario racional basado en el razonamiento lógico y en una retórica que vagamente intenta producir efectos en el terreno de lo emocional, sin mucho éxito por otra parte. El objetivo parece claro: influir en los demás ¿Es esto comunicarse con y desde el corazón?... permitidme que lo dude.

Ejemplos de este tipo de comunicación abundan en todas partes, desde programas de televisión, hasta en cualquier oficina o trabajo. Las conversaciones, la comunicación que nace desde programas de noticias, pasando por los *realities*, hasta llegar a la realidad del día a día, viene camuflada por la capacidad símica que nuestros antecesores, los simios, aprendieron con la evolución: comunicarse para lograr engañar, persuadir al otro y que haga lo que deseamos tener o poseer. Así ha sido durante miles de años y de no poner consciencia sobre ello, se continuará una línea evolutiva donde predomine la razón – el deseo de poder- sobre la emoción – el deseo de Ser-.

Hablar desde el corazón es algo totalmente diferente. Comunicarse desde la emoción no contiene el deseo de influir en los demás para un objetivo previamente determinado, ni engañarlo o persuadirlo para obtenerlo.

En palabras del bloguero Benjamin Podlech, es "*un gesto del*

interior, en el que el enunciar se transforma en una acción que desborda sinceridad". Así enunciado queda bonito, de hecho casi poético, pero seguimos sin saber a qué se refiere eso de comunicar con el corazón. Como buenos simios que somos, necesitamos la experiencia, el ejemplo para poder situarnos en materia. Imaginemos que estamos con la persona a la que amamos, compartiendo un espacio y un tiempo que se antoja escaso, mientras nos miramos a los ojos y le acariciamos el cabello, cogiendo sus manos apretándolas suavemente y diciéndole al oído un "Te quiero". ¿Dónde identificarías el momento en el que hemos hablado desde el corazón?

Muchos responderéis que la expresión "Te quiero" es ya comunicarse emocionalmente, y tenéis razón, siempre que sea una expresión sincera, claro está. Sin embargo, no es sólo mediante la palabra cómo se consigue transmitir, comunicar; la mirada sincera y cálida a la pareja, las caricias, el contacto, la energía del encuentro, son también expresiones nacidas del corazón. Momentos que marcan, más por lo que hicieron sentir que por el contenido personal o racional. Si has estado enamorado en alguna ocasión, en este momento, entenderás lo que la escritora Maya Angelou expresó con el corazón al anunciar que *"la gente olvidará lo que dijiste, incluso lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir".*

La comunicación es un pilar importante en el camino hacia la felicidad, construyendo mediante el diálogo sincero relaciones personales positivas con una clara proyección de futuro. No obstante, podemos encontrarnos con bloqueos que impidan esa honestidad que el corazón nos demanda; limitaciones nacidas de un temor a poder ser heridos o a ser desnudado emocionalmente frente el otro, a no ser entendidos o al menos sostenidos. Sin embargo, hablar desde el corazón es un acto de libertad, de valentía no sólo hacia el exterior, hacia las relaciones, sino consigo mismo. Es una revelación del sentido de la vida y de los sentimientos, es una puesta a punto de la maquinaria interior conforme a criterios, valores y creencias. Es mostrar respeto y un reconocimiento de autorresponsabilización con el sentir personal, que marca el camino a la aceptación de quiénes somos, de cómo sentimos.

Una de las grandes ventajas que tiene aprender a comunicarse desde lo emocional, es que en el camino se aprende a escuchar. En sesiones de terapia, son muchas las ocasiones en las que expongo que "*escuchamos para contestar –desde la razón- y no para entender – desde el corazón-*". ¿Cuántas veces has estado inmerso en una conversación y no has sabido qué decir? Seguro que al igual que yo, en muchas de ellas; sin embargo, el no saber qué decir –mediante la palabra- está mediatizado por la razón. Si atendiéramos esa misma conversación desde las sensaciones corporales y emocionales que evoca, que emergen en la relación, estoy seguro que la comunicación se produciría desde otro lugar, a través del cuerpo, de los gestos, de la mirada, en definitiva, desde el lenguaje no verbal. ¡Y eso es hablar desde el corazón... y lo hemos olvidado!

Si en lugar de preguntar a las personas "¿cómo estás?", le acompañamos con un "¿cómo te sientes?", pasando del plano racional al emocional, se conectaría con la esencia de la persona, con su estado interno, dándole la oportunidad de librar sus miedos y la libertad de hablar desde su corazón. Aprender a comunicar en un lenguaje universal relegado hasta en las relaciones más íntimas al plano mental, no depende de los demás, de las expectativas que tengamos en los otros, es responsabilidad propia, de uno mismo. Es un ejercicio de honestidad.

Entonces, ¿por qué es tan difícil decir lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que deseamos de una forma sincera, honesta y directa?, ¿por qué es tan difícil hablar desde el corazón?. Desde mi experiencia personal y profesional, es común observar el temor al conflicto, a la crítica, al rechazo... lo que ocasiona que callemos y silenciemos al corazón, dando rienda suelta a la razón, al control, a lo mental. Sin embargo, a pesar de evitar la desazón que provocaría un mal pronóstico en el exterior, ¿cuál es la sensación atrapada en el cuerpo y en la emoción?, ¿no se enmascara un conflicto mayor que el evitado?, ¿no se está dificultando la evolución y crecimiento personal con una negación personal para evitar ser rechazado?, ¿para evitar un abandono?, ¿el que dejen de querer?

Preguntas, sobre las que se debe reflexionar desde lo emocional,

pasándolo por el filtro de la razón, observando que emerge del corazón, cuál es su mensaje. Únicamente escuchándonos, podremos descifrar, descubrir quiénes somos.

La historia nos cuenta que Beethoven, el compositor, director de orquesta y pianista alemán, realizó una visita a un amigo cuyo hijo había fallecido tiempo atrás. De todos es conocido que el famoso músico no era un gran orador, ni tan siquiera tuvo gran facilidad de palabra, sin embargo sabía transmitir, comunicarse de otro modo, a través de la música. Al llegar al domicilio de su amigo, nada supo que decir; sin embargo, en el salón de la habitación donde se recibió había un piano. La melodía que nació de sus dedos, que expresaba palabras salidas del corazón, comunicó los sentimientos que su voz y su razón no podían hablar. Este ejemplo, este pasaje de la historia, muestra que las composiciones más hermosas se fraguan en las llamas de la emoción, del corazón, de los sentimientos.

Si me preguntarán a día de hoy que es el amor, os diría que es el equilibrio del Ser, el equilibrio entre lo que se siente, se piensa y se hace, es el epicentro de lo propio, lo íntimo, la brújula que marca el rumbo de nuestra existencia. Sin amor nada tiene sentido, nada permanece. Y conocer el amor, requiere que se hable desde dónde nace, del corazón. Hablar desde el corazón, nos hace libres, al tiempo que reconocemos nuestra esencia, nuestro origen, nuestras circunstancias y nuestras experiencias e irremediablemente comenzamos a responsabilizarnos de nuestras acciones, de nuestro sentir.

No vivirás una vida de verdad, si no te atreves a comunicarte desde el corazón, a escuchar desde él, a decir lo que piensas, a opinar con amor, sin juzgar, sin criticar, sin señalar, sin esperar, sin sentenciar, ni pretender. Hablar y escuchar para entender, sin que tus palabras conlleven una acción o un objetivo.

¿Has sentido en alguna ocasión que alguna persona ha llegado a lo más profundo de tu alma?, ¿has sentido ese lazo invisible que te envolvía a las palabras de la relación? Cuando alguien te habla desde el corazón, se siente... y tú también lo has experimentado, estoy seguro de ello… lo has vivido, has abrazado esos momentos, porque

son únicos.

Llegados a este punto sería interesante, que juntos, podamos elaborar una lista en modo de claves sobre qué hacer para re-aprender a comunicarnos desde el corazón. Algunas ideas pueden ser:

- *No responder desde la rabia, la ira o el enfado*. Date tiempo para que la sensación diga qué sientes, qué es aquello que tanto molesta y desde ahí, hablar de cómo hace sentir lo que está ocurriendo, de cómo afecta esa situación, esas palabras, esos hechos.
- *La razón no entiende de emoción*. No pretendas tener razón y hablar desde el corazón al mismo tiempo, porque no es lo mismo. La razón se dirige a un objetivo, el corazón se dirige a encontrar un lugar donde depositar lo que sentimos. Preguntarte *"¿para qué?",* es un modo de ver desde dónde hablas, si buscas un resultado o solamente buscas decir qué sientes.
- *Sé coherente, sincero, vive en sintonía con la verdad, con tu verdad.* Líbrate de mentiras y engaños, porque entonces buscas algo y ese es territorio de la razón. ¿A quién crees que estás engañando?... pues a ti mismo, el corazón lo sabe y te pasará factura.
- *Reflexiona con quién deseas compartir esas experiencias, esos sentimientos que hablan de ti, de quién eres, de cómo sientes.* Medita previamente en tu intimidad, honestamente en una conversación contigo mismo, qué necesitas expresar, comunicar y para qué lo haces. En esta ocasión como intuyes, razón y corazón trabajan juntos, en equilibrio mirando al interior.
- *¿Eres capaz de hacer tu propia lista?* Puedes escribir aquello que te haya servido o crees que puedes poner en práctica para hablar desde el corazón. Pon en práctica este ejercicio de libertad interior y atrévete de una vez por todas a ser ¡LIBRE!, porque como dijo el ilustre poeta Antonio Machado "*caminante, se hace camino al andar"*.

CAPÍTULO 5. UN VACÍO AL QUE LLAMAMOS SOLEDAD

"Estamos solos, vivimos solos y morimos solos. Solo a través del amor y la amistad podemos hacernos la ilusión, por un momento, de que no estamos solos"

Orson Welles.

Me he levantado como todos los días, tras sentarme al borde de la cama, orientándome a tientas, observo la persona con quien comparto mi vida, dormida... sin embargo hoy es un día especial, es día de Reyes. Escucho el alboroto, los sonidos estridentes de los niños de mis vecinos, escucho sus risas, las indicaciones de sus padres que les animan a seguir abriendo regalos, mientras sus carreras y voces infantiles inundan las paredes y el silencio de mi casa. Las escucho mientras deposito la vista en la taza de café que hay delante mía, humeante, cálida, acogedora... quizás sea lo único que me reconforta en estos momentos. Miro a mi alrededor y de repente, me doy cuenta de esa sensación que empieza a inundar mi cuerpo y mi emoción, voy poco a poco reconociendo un sentimiento que me es familiar, pero casi no recordaba su rostro, siento su presencia llegada con ese inconfundible poder que me embarga y que me dice que de repente todo está... vacío.

Hay personas que no entenderán este pasaje y otras que se verán reconocidas en él. En las relaciones, entendemos la soledad como la falta de contacto humano, pero ciertamente es una emoción que puede nacer inclusive estando rodeado de amistades y conocidos. Entonces, ¿cuál es la razón por la que el personaje de nuestra historia se sentía sólo cuando en realidad no lo estaba? La clave reside en que el estado de tristeza, añoranza, incomprensión que acompaña veladamente su historia, es forjada en un estado mental, en un pensamiento, en un sentimiento. Este estado es la llamada soledad emocional.

Podemos interpretar la soledad de dos modos, uno como el *estar solo* (sin relaciones sociales e interpersonales) y otro, el *sentirse solo* (un estado mental, una percepción emocional, un sentimiento, no una situación). Hablamos de sentirse sólo en el más crudo "sentido" de la expresión, a la sensación nacida de no pertenecer a algo, a un colectivo, a una familia, a una relación, da igual a lo que sea, la cuestión es pertenecer. Como seres humanos, sociales por naturaleza, la idea de soledad, asfixia, es insoportable.

Ahora bien, hay que matizar lo que es *estar solo* y el *sentirse solo*, ya que no son similares. Pongamos un ejemplo, "¿una persona que viva sola, necesariamente se siente sola?, o al contrario "¿una persona que conviva con otras personas, puede sentirse sola?". Reflexionad un momento sobre ello e intentad encontrar las diferencias entre ambas situaciones.

"¿Os importa que os haga mi propia reflexión?". Es importante precisar que el simple hecho de decidir vivir sin compañías, o decidir durante un periodo de tiempo aislarse del mundo de lo social –*estar solo*- no significa que el sentimiento de soledad emocional haya ocupado su domicilio sin permiso. Sin embargo, el *sentirse sólo* es acompañado por un estado mental, como puede reflejarse en los trastornos depresivos por ejemplo, que puede llevar a pensar al que lo percibe que "algo falta", "que todo está vacío" (como decía nuestro personaje) provocando una cascada de sentimientos y emociones que limitan, que cercan las posibilidades de encontrarse y aceptarse con uno mismo.

Una situación, esa de sentirse sólo, que no mitigan el sentimiento de tristeza, angustia, dolor y miedo aunque se esté rodeado de personas, de fiestas y de bullicio.

En base a ello, podemos entender que la soledad es un sentimiento de aislamiento circunstancial o pasajero, que invade a la persona de múltiples formas, se encuentre o no acompañada, provocando sensaciones de angustia y/o malestar profundo. Lo que nadie se percata es del amplio alcance que lleva el sentimiento de soledad, al ser un mal de nuestro tiempo, una enfermedad cuyo vector de contagio es la falta de confianza. Somos incapaces de basar

nuestras relaciones interpersonales en la confianza , por el temor a ser agredidos, no entendidos, criticados, limitados, transitando espacios y compañías que no aportan nada a nuestro aprendizaje como personas, creando barreras que poco a poco acaban por separarnos, acrecentando el sentimiento, conmigo y mis circunstancias. Vivimos en un vacío que vamos creando con nuestras actitudes y nuestras sombras, justificando planteamientos y pensamientos del tipo: “la gente es mala, sólo quiere hacer daño”, “sólo se acuerdan de mí, cuando necesitan algo”, “no se puede confiar en nadie más que uno mismo, al final sólo quieren aprovecharse de lo que tengo o les puedo dar”, “es mejor estar sólo, así nadie me daña”.

Poco a poco, mensajes como los enunciados van calando en la impermeabilidad en la que creemos sentirnos protegidos. Sin embargo, gota a gota, se forma un surco que provoca malestar, percibiendo que la vida y las relaciones no son suficientes, no llenan, sentimos una vez más la soledad. Sentimientos que son muy parecidos a los percibidos en los procesos depresivos o de ansiedad, al experimentar una vida cargada de nerviosismo, desgana, falta de vitalidad, desconfianza, con un vacío interior.

Un vacío interno que se incremente con los duelos, con los cambios que la propia vida conlleva. Pero la vida es así, en constante cambio, en ella nada permanece para siempre. Se debe tomar consciencia de los momentos que se caminan y conciencia sobre este hecho fundamental de la existencia: todos en algún momento necesitaremos de la soledad para encontrarnos a nosotros mismos, tener espacios de reflexión sobre a dónde y cómo nos dirigimos hacia la búsqueda de nuestras necesidades, así como momentos en los que afectivamente tengamos que adaptarnos, aceptar los cambios traídos por la vida y que nos hicieron sentir solos.

Si bien el sentirse sólo, sabemos es doloroso, no es menos cierto que se puede transformar su tránsito en un camino de aprendizaje y una experiencia positiva si damos la oportunidad de escuchar su mensaje, generando recursos y herramientas personales para seguir *haciendo camino al andar*. Llegar a la práctica que aquí compartimos no es fácil de entender, y cada cual tendrá sus medios de canalizar su

dolor, sus miedos y sus límites para posibilitar llegar a la comprensión de que para sentirse acompañado *–con los demás o con uno mismo-* tenemos que pasar por una estación de peaje que llamamos soledad.

En definitiva, la soledad es un sentimiento presente e innegable en el ser humano y que todos sin excepción hemos experimentado en algún momento a lo largo de nuestras vidas. Por ello y desde el tiempo que he compartido con otras personas en terapia y conmigo mismo, os dejo unos sencillos pasos que considero útiles para mejorar el estado de ánimo si transitamos o estamos cerca de ese peaje.

Paso 1- Sinceridad: la sinceridad es el primer paso para iniciar la búsqueda en nuestro interior de cuál es el tipo de soledad que estamos transitando –elegida o sobrevenida- y cuáles son los determinantes, las causas que la originan y/o la mantienen.

Paso 2- Perder el miedo: hablamos de un miedo que vive dentro de nosotros y que nos limita, que nos dice que no somos capaces, que no lo merecemos. La clave está en afrontarlos, mirarlos a la cara; dictamina si son reales o sólo tienen fuerza en tu pensamiento, si son imaginarios y desde ahí, coge fuerzas y hazlo…y si tienes miedo, hazlo con miedo.

Paso 3- Reconocer los sentimientos: si estás solo por decisión propia, sáltate este paso, no es para ti. Sin embargo, si te sientes solo y el sentimiento de soledad se ha instalado en tu día a día, sería recomendable que dedicases un tiempo a reconocer las sensaciones, las emociones que llegan a través de tu cuerpo, escuchando su mensaje. Reconocer y aceptar. Me parece una buena idea, utilizar la escritura a través de un diario, de una carta, de un dibujo, de una pintura, lo que se te ocurra o te apetezca para darle forma y figura a la soledad, para expresarla, sacarla fuera y desde ahí, poder mirarla y ayudarnos a descubrir otros sentimientos que seguro vienen acompañando a la soledad y que han pasado desapercibidos.

Paso 4- Evitar los encierros: tranquilidad que no estoy aguando la escapada a San Fermines de este año, os hablo de otro tipo de encierros, esos en los que literalmente nos

encerramos en casa, en una habitación o donde nos sentimos aislados activando el modo "*cadena perpetua*". Si tienes una fuerte sensación de soledad, si ingresas en la cárcel que te has construido, ese sentimiento no va a parar de crecer. Es mejor buscar apoyo, contar con alguien con quien poder dialogar, conversar sobre lo que me digo acerca de lo que me ocurre y sacar fuera, expresar nuevamente mis sentimientos. Tienes mucho que ganar y poco que perder... hasta puedes que hagas nuevas amistades en San Fermines.

Paso 5- Aprender a disfrutar: muchas personas a las que he aconsejado que aprendan a disfrutar si se sienten solas, me han contestado con un *"¡anda!, ¡míralo qué listo!, pues claro... pero ¿cómo?"*. Después del desahogo emocional que también es necesario y para eso estamos los psicólogos, para expresar lo que en la vida real no se permiten y experimentar nuevas formas de afrontar las situaciones de un modo más adaptativo, les lanzo que tienen que aprender a "*disfrutar de uno mismo, de su propia compañía"*, *"que nunca estamos solos, que siempre nos tenemos a nosotros*". Volver a leer libros, escuchar música, salir a pasear, darte un buen baño caliente, una taza de té humeante, abrirte a nuevas experiencias... un mundo lleno de posibilidades está esperando a ser disfrutado por quien únicamente tiene el poder de apreciarlo: tú mismo. Pues ya sabes... no tienes más excusas, ¡ponte en marcha!

Paso 6- Cuidar la autoestima: quizás sea uno de los puntos más importantes, ya que en ella depositamos muchos miedos que tienen que ver con esa imagen que formamos acerca de uno mismo. Darnos tiempo para conocer que deseamos, que necesitamos, nos aporta valiosas pistas, claves diría yo, sobre quiénes somos y poder enfrentarnos a esos temores que bloquean. Cuidarnos es darnos espacio y atender lo que va surgiendo a cada instante no sólo en el exterior, sino también en el interior.

Paso 7- Mantener una actitud positiva y activa: de nada sirve todos los pasos que hemos enumerado si no mantenemos una

predisposición coherente con un estilo de vida positivo y como no, activo. No hablo de una falsa positividad, donde todo es color de rosa, aquí es interesante tomar lo positivo cómo una oportunidad de ver que va emergiendo, que vamos encontrando a medida que caminamos en ese reconocimiento de nuestra soledad y del aprendizaje que nos revela. Una actividad que requiere sin duda de energía física y mental que nos capacite para poder transitar espacios donde el trabajo y el amor hacia uno mismo se verán acrecentados, paso a paso.

¿Qué os ha parecido todo el recorrido que hemos caminado?, ¿dirías que tienes miedo ahora a la soledad?, ¿ha cambiado algo la concepción que tenías de ella? A mí me costó tiempo entender que la soledad que en ocasiones he sentido y otras que he elegido, me ha servido para conocerme mejor y saber cuáles son mis necesidades. Sí, también he sentido la angustia que circunscribe el sentimiento de soledad, pero como os digo, es un espacio necesario y desde mi opinión altamente saludable, ya que es la vía regia hacia el conocimiento de nuestras verdaderas emociones y sentimientos.

Acoge pues a la soledad como una amiga íntima con la que poder conversar, dialogar, afrontar los miedos que te limitan, llorar en su regazo, enfadarse, gritar, maldecir y sobre todo, aprender que su compañía a veces angustiosa, es la mayor oportunidad de poder conectar con la esencia de quienes somos. ¡Valora tu soledad, pues tan sólo ella te dirá quién eres!

CAPÍTULO 6. LA VIDA ES LARGA, QUE NO TE MIENTAN, NO TE DEJES ENGAÑAR.

"Cuando emprendas tu viaje a Ítaca, pide que el viaje sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias... ten siempre a Ítaca en tu mente, llegar allí es tu destino. Más no apresures nunca el viaje, mejor que dure muchos años y atracar, viejo ya, en la isla, enriquecido de cuanto ganaste en el camino..."

C.P. Cavafis. Antología poética.

"La vida son dos días", "aprovecha este momento, que la vida es muy corta", "la vida pasa volando", "polvo eres y en polvo te convertirás", "vive deprisa que la vida es un suspiro"...

¿Cuántas veces has escuchado estas frases u otras similares?, ¿recuerdas en qué momento fueron expresadas?, ¿quiénes las dijeron como si de una sentencia se tratase? Pues es de recibo, que en alguna ocasión cuando tengas la oportunidad, les respondas que todo eso es una absoluta y completa ¡mentira! Es falso, es una falacia, no es cierto, es un error... la vida es larga, muy larga de hecho.

Ni la vida son dos días, porque estoy convencido de que alguno más nos da, ni hay que aprovechar el momento "*ahora o nunca*", porque seguro que disfrutamos algún otro, ni pasa volando porque no es un ave, ni es un suspiro ya que no tenemos porqué experimentar todo lo que nos ofrece en este momento.

¡Pero qué manía tienen las personas de decirnos que disfrutemos aquí y ahora!, ¡de tanto decir este mantra parece que está perdiendo el significado que realmente le engrandece! Sin embargo, sí estoy de acuerdo en que hay que atender y darse cuenta de que los momentos son únicos, pero ¿de verdad creéis que si no los vivís ahora, lo vais a perder para siempre? ¡Ni mucho menos!

La vida es larga, pero mucho. Bueno... hay excepciones motivadas por problemas de salud, por decisiones personales, algunas

desafortunadas y fatídicas como la de acabar con la misma antes de tiempo y por no serla, valga la redundancia "*vivida*". Pero de lo que tratamos, es de la vida que es vivida con salud, con vitalidad, al menos la que tenemos en cada etapa por la que caminamos, que visto lo visto, no es poca. Así que agradezcamos, que tenemos la suficiente, para poder dedicar tiempo y vida a leer este libro, y si no os gusta, siempre podéis cerrarlo y tomar otro. Si has decidido continuar leyéndome, te lo agradezco.

No hace mucho, en una sesión de supervisión (espacios donde los psicólogos exponemos casos con otros colegas de profesión más experimentados, mediante los cuales obtenemos otras visiones, permitiendo ampliar horizontes, obteniendo nuevos recursos y herramientas para seguir acompañando a las personas), exponía el caso de una paciente, mujer de 38 años, casada y con una fuerte crisis existencial, social y profesional.

- *No es posible que todo me salga mal.* Me comentaba al inicio de la sesión.
- *¿Qué es lo que te sale mal?* - Le pregunté.
- *¡Pues todo!... no hay nada que intente que quiera conseguir y lo consiga. Y el tiempo se me pasa, los años se me echan encima y no logro encontrar el trabajo que quiero.*
- *¿Por qué dices que los años se te echan encima? ¿38 años son muchos años?* -Una pregunta con la que pretendía poner conciencia sobre la etapa vital que estaba transitando en esa adaptación que me parecía estaba elaborando no en la búsqueda de trabajo, sino con respecto a sí misma.
- *Ya llego tarde para empezar a estudiar y me tendré que adaptar a trabajos "de mierda".* -Su cara parecía ensombrecerse a medida que sus palabras iban adquiriendo forma.
- *No veo salida por ningún lado, ¿qué puedo hacer?* -Una pregunta que parecía más una súplica que una orientación.
- *¿No hay salida?, ¿dónde piensas que estás metida que no puedes salir?, ¿cumples alguna condena?, ¿quién es la persona que no te permite salir?* -Una pregunta enfocada al darse cuenta de las limitaciones que venían impuestas desde sí misma.

- *Pues… no entiendo lo que me preguntas ¿cómo que quién?*
- *Eso mismo, ¿quién?* - Un largo silencio facilita esa toma de conciencia que explorábamos.
- *Soy yo… yo soy esa persona. No paro de culpar a los demás, al mundo de mi mala suerte, a la vida que es demasiado corta y no me da lo que quiero. Si tuviera más tiempo…*
- *¿Corta?... ¿más tiempo?... no entiendo, ¿podrías explicármelo de otro modo?* -Mediante estas preguntas de exploración, buscamos ampliar una emoción confusa sobre una creencia o pensamiento que puede limitar las perspectivas con la que abordar el problema, son las llamadas disonancias cognitivas.
- *No sé… que la vida pasa deprisa y que es corta, cuando te das cuenta ya han pasado los años y no has hecho nada de nada. Que me gustaría tener más tiempo, empezar de nuevo.*
- *¡Ajá!... más tiempo… ¿y no lo tienes ahora? ¿Me permites que te dé mi opinión?*
- *Claro… por favor…*-Respondió
- *Eres el cúmulo de todas las experiencias que te han ocurrido, ni más ni menos… algunas de ellas habrán sido más gratificantes y otras menos, la cuestión es que de todas se aprende, te guste o no. En definitiva, eres todo lo que has vivido. Ahora bien, ¿qué vas a hacer con TODA la vida que te queda por delante? Dices que la vida es corta, bueno déjame que te dé unos datos, la esperanza de vida de una mujer ronda los 80 años con una buena calidad de la misma, tienes 38, ¡echa tu misma las cuentas!... ¡pues fíjate los años que tienes por delante! ¿Qué es corta?, pues a mí me parece que es muy larga y que en ella cabe casi de todo.*
- *Pero es que estoy agotada.* -Respondió, no sin empezar a dudar.
- *Entiendo que estés cansada de obtener los mismos resultados y eso agota, claro que sí. Sin embargo, la vida te empuja a seguir luchando. Fíjate que, si estuviésemos en la selva, te diría que o luchas o mueres; es un poco drástico, pero en la selva de asfalto la cosa no es muy diferente, aunque la muerte en ella sea algo más*

simbólico. Hablo de la muerte del Ser.

- *¿Del Ser?...* – Su rostro mostraba interés.

- *Si, del Ser. De lo que eres, de tus sueños, de tus creencias, de tu pensamiento, de tus sentimientos, de tus emociones, en definitiva, de lo que eres. La vida es cambio, y como ya te digo, es larga, por lo que los cambios en ella serán abundantes, algunos te gustarán y como ya te he dicho, otros no.*

- *¡Pero de todo se aprende!, ¿no es verdad?* - Me contestó sorprendida por lo expresado.

- *¡Felicidades!, pero si eres además una alumna aventajada*- Le anime a que tomase el humor como vía de expresión y desdramatización, que por otro lado no le iba a sentar nada mal.

- *Si… es cierto que han pasado muchas cosas, durante mucho tiempo, pero han pasado volando.*

- *¡Te cambio la palabra "volando", por "sin darme cuenta", por "sin consciencia"! ¿Hacemos el cambio?, ¿Sí? Respira un momento profundamente y recuerda alguno de esos momentos… cierra los ojos… pasea ese recuerdo por el cuerpo… ¿qué te llega?*- La emoción comenzaba a aflorar, los sentimientos iban encontrando poco a poco la expresión que necesitaba.

- *Estoy recordando mi juventud, mis sueños, mi fuerza, estaba feliz, estaba viva.*

- *¡Sigues viva!, si estuvieses muerta entonces el que necesita ayuda soy yo, porque ¿con quién estoy hablando entonces?* - La risa de nuevo nace en la consulta.

- *Si, es verdad, estoy viva. Sólo que me he olvidado de eso, de vivir. Han pasado muchas personas y cosas a lo largo de ella… ¡y lo que queda!*

- *¡Y lo que te queda! Mira creo que hay al menos una cuestión que considero te puede venir bien. ¿Te interesa?*

- *Claro que me interes*a- Respondió acercando su cuerpo en una postura de atención plena.

- *Sería altamente recomendable que empezases a coleccionar momentos. Saque del escritorio una pequeña libreta y se la entregue como si fuese un tesoro.*

- *Aquí tienes el álbum dónde vas a empezar la colección de los momentos de tu vida.* –le dije.

- *En él, comenzarás a anotar momentos, instantes, en los que los problemas que ahora hablamos no existían. Anotaras esas piezas de música que te hacían bailar, esa película que te emocionó, esas personas con las que compartiste alegría, risas, lágrimas quizás, ese libro que nunca olvidaste. Cada día, al menos deberás escribir un momento, quedarte en él, abrazarlos, porque son parte de ti. ¿Podrás?* - Le pregunté.

- *Creo que sí- contestó con una sonrisa.* Ya había comenzado su colección…

- *Por muy mal que vayan las cosas, por muchos fantasmas que nos vengan a visitar, por muchas sombras que encontremos, siempre podremos recurrir a tu colección y ver qué nuevas piezas hemos añadido en los últimos días… te vas a sorprender de lo corto que te va a quedar el álbum, los momentos que vas a coleccionar son muchos, porque como te decía, la vida es muy larga, no te engañes, no te mientas. Sal, colecciona, busca, ama, equivócate, equivócate mejor, llora, ríe, enfádate, rompe, crea… ¡VIVE! La vida es muy larga…*

Una vez más, a solas en mi consulta, a mi recuerdo llega ese viejo poema que nos anunciaba:

"Cuando emprendas tu viaje a Ítaca, pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias. No temas a los lestrigones ni a los cíclopes ni al colérico Poseidón, seres tales jamás hallarás en tu camino, si tu pensar es elevado, si selecta es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo. Ni a los lestrigones, ni a los cíclopes ni al salvaje Poseidón encontrarás, si no los llevas dentro de tu alma, si no los yergue tu alma ante ti".

"Pide que el camino sea largo. Que muchas sean las mañanas de verano en que llegues –"¡con placer y alegría!" a puertos nunca vistos antes. Detente en los emporios de Fenicia y hazte con hermosas mercancías, nácar y coral, ámbar y ébano y toda suerte de perfumes sensuales, cuantos más abundantes perfumes sensuales

puedas. Ve a muchas ciudades egipcias a aprender, a aprender de sus sabios".

"Ten siempre a Ítaca en tu mente. Llegar allí es tu destino. Más no apresures nunca el viaje. Mejor que dure muchos años y atracar, viejo ya, en la isla, enriquecido de cuanto ganaste en el camino sin aguantar a que Ítaca te enriquezca".

"Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado. Así sabio como te has vuelto, con tanta experiencia, entenderás ya que significan las Ítacas".

C.P. Cavadis. Antología poética.

CAPÍTULO 7. ESCUCHAR PARA ENTENDER, NO PARA RESPONDER

"Valor es lo que se necesita para levantarse y hablar; pero también lo requiere para sentarse y escuchar"

Winston Churchill

¿En cuantas ocasiones has deseado poder expresar aquello que nos ocupa, que sentimos con la intención de que el otro nos entienda?, ¿cuántas veces has sentido que no te escuchaban?, y lo más importante: ¿cómo te has sentido?.

El *arte de saber escuchar*, es un mantra que se repite en muchos lugares y reuniones sociales, y también en estos últimos años en más de un seminario en el que se nos "revela" que *sólo oímos pero que no escuchamos*.

Pues bien... ¿y qué significa eso de oír pero no escuchar?, ¿es que acaso no es lo mismo? Definitivamente no, no es lo mismo oír que escuchar y por supuesto, escuchar para entender lo que oímos a escuchar para responder lo que nos dicen. Vamos por partes, hablábamos de oír y escuchar. Oímos sí, gracias a que la evolución y el desarrollo de nuestra especie nos ha dotado de un órgano que nos permite relacionarnos con el medio donde vivimos; sin embargo escuchar tiene una función y un significado mucho más profundo. La audición sobrevenida de un proceso evolutivo de millones de años, mantiene una participación meramente receptora y pasiva de información a través de un órgano que recibe estímulos gracias a vibraciones del aire; escuchar implica un "modo on" y activo de todo nuestro ser.

Una consulta al Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua Española, nos amplía la información entre sus acepciones acerca de la escucha: […] *es una acción y no una actividad pasiva*

[…], lo que aporta ese sentido que intuíamos desde el inicio del capítulo. Es más, si seguimos profundizando en su definición, se hace necesaria la participación de personas, una que habla (acción de hablar) y otra que escucha (oír con atención). Por lo tanto, escuchar es una acción dirigida, focalizada en el otro que habla, que transmite algo de su ser a través de un contenido verbal. Es un ejercicio de respeto profundo, es acogimiento, es apertura, ¡es magia! Pero siempre hay alguien que está dispuesto a desvelarnos el truco. Me viene a la imaginación cuando era pequeño y veía a esos magos de circo que nos regalaban un espacio de ilusión que todos albergamos en algún rincón del recuerdo. Siempre había alguien en el público, que entre susurros comentaba a otros espectadores cuál era el movimiento que había descubierto y que rompería un momento mágico. Siguiendo la analogía, cuando hablamos con alguien, que no para de interrumpir, de dar opiniones, soluciones, lecciones del tipo "*lo que deberías de hacer es…*", son como ese espectador de circo.

Todos sin excepción, sentimos la necesidad de ser escuchados. Escuchados en nuestra intimidad, que normalmente está vedada al mundo exterior por diversos motivos (miedos, vergüenza, culpa, etc.), cada uno los propios; sin embargo, en ocasiones el deseo de expresar, alcanza niveles tan altos de presión y conflicto que más que una opción se convierte en una necesidad que reclama atención consciente y presente. Pues imaginaos que sentís esa necesidad de abrir vuestro Yo al exterior, darle forma, depositarlo a través de las palabras en una persona que te oye, pero no te escucha, o lo que es peor, que te escucha para contestar.

- *No sé P., hace un tiempo que no me vengo sintiendo muy bien... tengo problemas-* Le dice A. a un amigo con el que había quedado para tomar un café.
- *Bueno, todo el mundo está igual-* Le contesta, mientras no para de mirar notificaciones del móvil.
- *Ya... pero es que fíjate que hace unos días que no puedo ya ni dormir bien, me cuesta conciliar el sueño, no tengo mucho apetito, lo cierto es que necesitaba hablar con alguien.*
- *Claro que si A., lo que tienes que hacer es vivir la vida… ¡mira*

este vídeo que me acaban de mandar!, es lo más. Voy a reenviarlo al grupo del trabajo. ¿Qué es lo que me estabas diciendo?- Le pregunta tras unos minutos siguiendo contestando notificaciones.

- *Bueno no tiene mucha importancia... que estoy pasando por una mala época, ya sabes, el trabajo, el…*
- *¡Ya estamos con el trabajo!, ¡que está todo el mundo igual! Fíjate en mí, al final he encontrado un trabajo a la altura de lo que me merezco, que para eso he trabajado mucho, pero me ha llegado cuando tenía que ser. Por cierto, mira lo que me paso el otro día con el jefe...*

El desenlace de este encuentro entre amigos del que tristemente fui testigo, os lo voy a ahorrar. La intención como ya habréis comprobado, era darse cuenta con un claro ejemplo, de la incapacidad casi crónica en la sociedad y en las relaciones personales, de escuchar y poder establecer puentes de unión desde la atención, la empatía y la comprensión. El ejemplo encarnado en P., desvela una triste realidad: no escuchamos. Pero hay algo más triste aún, que lo poco que escuchamos es para responder y si podemos, inflar nuestro ego.

Entender los sentimientos, las emociones depositadas en palabras, requiere escuchar con una *escucha activa.* Esta habilidad que se ha hecho muy popular en los últimos tiempos, refiere como su propio nombre indica escuchar de un modo activo, es decir, con conciencia plena. Como se ha podido comprobar en más de una ocasión, esta tarea no es sencilla, ya que se necesita un esfuerzo consciente y mantenido de concentración (capacidades cognitivas), sociales y empáticas. Capacidades que no favorecen sacar ese pensamiento interno acerca del sí mismo para atender, prestar atención a lo que se dice, no sólo escuchando el contenido de lo que se expresa, sino también los sentimientos, las ideas, las emociones, los pensamientos, los proyectos, los sueños que subyacen a las palabras.

El filósofo griego Epicteto nos decía que "*la naturaleza nos dio dos ojos, dos orejas y una boca para que pudiéramos observar y escuchar el doble de lo que hablamos*". Una reflexión acertada y que ya en la antigua Grecia atisba la importancia de saber escuchar. Sin embargo,

parece que la naturaleza, Dios o lo que quiera en lo que creáis, el destino o las energías cósmicas, no ha equilibrado la asignación de órganos en todas las personas, porque a algunos les ha dotado de dos lenguas, ninguna oreja y poca vista; pero bueno, ese es otro aspecto que podría llenar páginas y páginas para llegar a la misma conclusión.

A estas alturas os habréis dado cuenta, como yo (que he tardado bastante tiempo en tomar conciencia de ello) que saber escuchar es mucho más difícil, o al menos igual para ser un poco optimistas, que el saber hablar. Y es que en el proceso de comunicación, esta habilidad de escuchar de un modo activo -que no nos enseñan en el colegio, ni en ningún lugar- precisa de un ingrediente especial: la *empatía*. Es imposible atender, escuchar a otra persona ni entender qué, cómo y para qué está hablando si no se mantiene un mínimo de atención. Y no se hace porque la construcción de murallas, barreras y obstáculos impiden escuchar con eficiencia.

Entre estos límites a los que debemos atender encontramos:

Una atención dividida: no se puede escuchar, leer notificaciones, ver la televisión o escribir un libro al mismo tiempo. Lo siento, es imposible, ni siquiera el género femenino, del que se dice popularmente que es el único capaz de ocuparse de varias tareas a la vez, puede hacerlo. La clave que facilitará romper esta barrera es hacer una única cosa a la vez: si estás leyendo, lee, si estás escribiendo, escribe, pero si estas escuchando, haz el favor de escuchar.

La atención a uno mismo: no se puede prestar atención a la persona que habla, si estamos con nuestro propio "ruido interno"; es decir, escuchándome en lugar de escuchándote. Un ejemplo muy sencillo, es cuando establecemos ese diálogo interno donde "auto-observamos" en el proceso de comunicación, con pensamientos del tipo "voy a poner esta cara para mostrar interés", "si asiento más a menudo daré la impresión de que estoy de acuerdo". Dejadme que os diga, que mientras estáis así, difícilmente llegaréis a entender al otro, ya que permanecéis más centrados en vosotros mismos que en la atención a lo expresado. La clave reside en el compromiso

personal de prestar una atención plena en las relaciones, lo que indudablemente conlleva un ejercicio de honestidad y sinceridad. Si no dispones del tiempo suficiente en un instante para atender bien, dilo y deja la conversación para otro momento; a buen seguro, tu interlocutor agradecerá el gesto, porque mostrará madurez y das importancia a su historia.

Aprender el *arte de saber escuchar*, es tener el poder de saber ayudar a los demás sin necesidad de emplear grandes esfuerzos materiales, sociales, ni inclusive personales. Ahora bien, tiene importantes connotaciones, de las cuales debo advertirte antes de seguir leyendo: cuando escuches para entender y no para responder, tendrás un mayor conocimiento de las personas que te rodean, las que a su vez se sentirán más cercanas y vinculadas a ti, creando espacios y relaciones donde el respeto, la comprensión, la empatía serán los estandartes de vuestro reino particular.

-*"¿Y qué tiene eso de malo?"*- os preguntaréis alguno. Pues nada de nada; pero claro, siempre habrá personas que piensen que tener empatía puede dificultar conseguir objetivos, ya que en su creencia, tener sentimientos, emociones, más bien escrúpulos dirá yo, dificulta "acallar la conciencia". Bueno, como dice el refrán, en la viña del Señor...

Ciertamente me sorprende y de algún modo me apena, ese empeño de tantas y tantas personas, profesionales, incluso de los medios de comunicación, que se arman de un buen corpus de respuestas audaces, de esas que calificaríamos "con chispa", preparadas para ser lanzadas en una batalla dialéctica donde pierde la autenticidad de la escucha y gana la soberbia.

Fijaos hasta que punto estamos acostumbrados a no escuchar, que en medio de una conversación donde nos interrumpen, solemos –a veces- molestarnos o dudar de si están pendientes de lo que hablamos. La pregunta que todos hemos lanzado en alguna ocasión, del tipo "¡Hola!, ¿llamando a Marte?", "¿sigues ahí?", nos aporta un golpe de realidad.

Podemos adquirir un gran aprendizaje cuando escuchamos y entendemos el discurso de los demás para llegar a ellos, a su esencia,

aunque a veces su trasfondo no resulte agradable por los pensamientos y emociones que deposita en nosotros, pero solo así se puede hacer un ejercicio de introspección, mirar en nuestro interior, y observar cómo hemos sentido al escuchar, entendiendo y si es posible, aceptando, lo que se dice. Solamente así el aprendizaje es posible, solamente así, las relaciones son auténticas.

Ahora os pido que escuchéis mientras leéis, sólo un momento más. Me gustaría que entendieras que la escucha es una acción con intención, la intención de entender, de comprender a otra persona y no únicamente en el plano intelectual, sino también en el más importante, en lo emocional. Entender lo que una persona piensa y siente, dando espacio para su expresión y acogida a través de la escucha, es una experiencia que no puede perderse.

Os propongo poner en práctica eso de “escuchar a las personas”. Guarda el móvil, deja que las palabras surjan, acógelas, permite que el ambiente haga de segundo violín y no interrumpas a quien nos cuenta su propia historia para hablarle de las propias. Mirad a los ojos, acompañad cada frase con la propia respiración, sentid las emociones desplegadas en el encuentro y simplemente dejaos “escuchar”.

CAPÍTULO 8. EN LA BÚSQUEDA DE UN CAMINO A LA FELICIDAD

"Sólo hay un camino a la felicidad y es dejar de preocuparse por las cosas que están más allá del poder nuestra voluntad"

Epicteto

¿Cuántas veces os preguntáis, qué debéis tener para alcanzar la felicidad que anhelamos, que tanto necesitáis?. En este capítulo, no vamos a dar consejos, en su lugar os dejo algunas cuestiones para la reflexión que, si las atendéis, nos facilitarán la vida y sus entresijos, haciéndola mucho más amable. Reflexionad sólo un momento en cuántas situaciones nos causan dolor, sufrimiento, estrés… y en lugar de alejarlas, nos apegamos a ellas, sin saber el por qué.

Antes de empezar, os propongo un ejercicio sobre el que trabajar a medida que avanzamos en un camino de renuncias. Es muy sencillo, acomodaos donde os encontréis, cerrad los ojos e inspirad profundamente, dejad que al aire entre en los pulmones, sentid el aire frío que inunda vuestro pecho, sentid su presión… y ahora lentamente dejad que salga, expirad tensiones. Traed a la mente, algún episodio pasado, presente o futuro que os cause sensaciones negativas, desagradables y que sintáis impiden esa felicidad buscada. ¿Ya la tenéis? Ahora, coged un lápiz y anotadla en el espacio que hemos trazado a continuación para depositarla, para darle forma, aportar expresión… describid la situación real o imaginaria que os haya evocado el ejercicio de visualización realizado. Una vez la finalices, ya puedes continuar leyendo, después seguimos con este ejercicio.

A continuación, pasamos a enunciar algunas de las situaciones que solemos transitar en esa ansiada búsqueda a la tan esquiva felicidad. Caminos, travesías de personas que he podido recoger a lo largo de mi carrera profesional, de mujeres y hombres que decidieron soltar, dejar ir la influencia que lastraba sus vidas, para encontrarse con esos momentos, a veces fugaces, que les hicieron inmensamente felices… y cuya presencia aún perdura en sus vidas.

El camino de optar por no tener siempre la razón.

- Tener la razón y ser feliz son incompatibles. ¡Sí ya sé que es difícil de entender!… pero un día lo comprenderéis. Nos cuesta mucho soportar la idea de no tener razón, de equivocarnos y que nos vean en el error. En estas situaciones, podéis plantear "*¿prefiero tener razón, o prefiero ser amable?*". Me parece una buena estrategia para observar cuán fuerte es el ego y desde ahí, trabajarlo y crecer.

El camino de saber que el control absoluto es una ilusión.

- Si no estáis dispuesto a renunciar al control absoluto de todo, lo que es imposible, ya os lo adelanto, la infelicidad, el estrés y la ansiedad serán vuestros zapatos en este viaje que algunos llamamos vida. Permitid que las situaciones y las personas se expresen, vengan y se vayan con naturalidad, observad que ocurre, aprended y disfrutad.

El camino de abandonar el sentimiento de culpa.

- Ya hablamos de la culpa en otro capítulo, pero en esencia, nos habla del *hacer*, de aquello que nos atormenta por lo que hicimos o dejamos de atender. Reflexionad y aceptar que aquello que se hizo o no se atendió, fue abordado de la mejor manera que se supo en ese momento… perdónate y perdona…

El camino de soltar, dejar ir los pensamientos negativos.

- ¿Os habéis preguntado cuánto daño os hacéis con esos pensamientos contaminados, repetitivos y que os limitan? No creáis todo lo que llega de la mente, a veces es una mentirosa que engaña y a veces destruye. Pensad en positivo, abandonad

creencias que limitan y veréis cómo vuestras emociones cambian y con ellas vuestras conductas, vuestro bienestar y vuestro equilibrio emocional.

El camino de abandonar la queja y la crítica

- Si dejáis ir a esa queja y crítica permanente por lo que no tenéis, por las personas, situaciones y cosas que creéis responsables de vuestra infelicidad, volcando el pensamiento en aquello que sí poseéis, cambiáis el foco y con él, el modo de estar en la vida. Y es que nadie ni nada puede hacerte infeliz a menos que le otorgues ese poder. Piensa en positivo y experimenta lo que aporta en tus acciones.

El camino de dejar de mostrar, de la necesidad de impresionar

- Todos necesitamos ser vistos y reconocidos. Pero si para ser vistos, mostramos facetas que no somos, actuando con máscaras, se pierde lo único que es verdaderamente propio, lo que somos. Es momento de que os preguntéis quiénes sois, cómo sois y poco a poco, os permitáis mostraros. Ya veréis cómo paso a paso, encontráis personas que os ven, que os miran, que os aceptan.

El camino de dejar que las cosas sucedan, que el cambio sea posible.

- La vida es constante cambio, a cada momento algo cambia, nada permanece para siempre. Moveos hacia aquello que os hace vibrar, que deseáis, que soñáis. No os resistáis a que las cosas cambien, aceptadlas, vividlas e ilusionaos con ellas.

El camino de alejarse del miedo, de la vergüenza, de no creer en nosotros.

- El miedo y la vergüenza, a veces van de la mano. Vergüenza de ser vistos en algo que da temor mostrar y por ello, ser objeto de críticas. Pero si alejamos los miedos reales, la mayoría sólo viven en la mente, en la fantasía, son creados. Si se trabaja el interior, el exterior cambiará, los miedos desaparecerán y la vergüenza dejará espacio a la autoestima y con ella, a la felicidad.

El camino de dejar de poner excusas, de evitar responsabilidades.

- Seguro que, llegados a este punto, pensáis que es muy fácil hablar de renuncias, pero difícil o imposibles seguirlas. Pues

bien, ¡ya estáis con vuestra propia excusa! Las excusas son también pensamientos que limitan y que no permiten el cambio. Poneos en marcha y trabajad en la mejora de uno mismo y de la vida, no os quedéis en la excusa.

El camino de aceptar lo que fue, lo que pasó, de abrazar al pasado, aceptarlo y continuar.

- Lo que pasó, lo que se hizo, lo que no se afrontó… es difícil de olvidar, ya que el olvido no es posible. Sin embargo, si el pasado se observa cómo un tiempo que se camina de la mejor forma posible, la aceptación tiene una oportunidad de ser integrada. El pasado sirve para aprender, comprender, aceptar que somos humanos y que a veces erramos, nos equivocamos. Disfrutad de cada instante en el presente, seguid creciendo, equivocaos de nuevo, equivocaos mejor y seguid adelante.

El camino de no responsabilizarse de la vida de los demás, ni de intentar vivir sus vidas.

- En definitiva, ¡vivid la vuestra! Muchas personas viven una vida que no es suya, es de otros. Hacen y luchan por necesidades, sueños, metas que nada tienen que ver con sus propios deseos. Así que dejaos de ignorar esa voz interior, esa llamada de la consciencia que os dice que busquéis vuestro propio pedacito de felicidad y dejad de intentar agradar a todo el mundo, es imposible. Tomad la vida como lo que es, ¡vuestra! y no permitáis que las opiniones de los demás os saquen del camino y de vuestras necesidades.

Ya hemos trazado esos caminos sobre los que reflexionar si de verdad se desea tener una oportunidad de alcanzar la felicidad. Pero antes de finalizar, tenemos una cuestión a medias, ¿la recordáis?

Volved al inicio del capítulo, recuperad la descripción de ese episodio de vuestra vida que visualizasteis, traedlo de nuevo al presente, al aquí y ahora. ¿Sois capaz de identificar el camino que deberíais haber tomado o tendrías que tomar? Seguro que ya habéis empezado a trazar el camino en la búsqueda de la felicidad.

Tened presente siempre esta lista de caminos porque en esencia

habla del poder que vive en cada uno de nosotros.

CAPÍTULO 9. LA ENVIDIA AL DESNUDO

"La envidia es mil veces más terrible que el hambre, porque es hambre espiritual"

Miguel de Unamuno.

La envidia es la virtud democrática por excelencia, afirma el gran filósofo español Fernando Savater, y que no debe ser tomada como uno de esos siete pecados capitales que el largometraje Seven, película estadounidense de suspense dirigida por David Fincher, nos mostró a la audiencia. Sea pues pecado o no, la envidia es un sentimiento universal ligada a impulsos y deseos que todos hemos albergado en alguna ocasión. Muchas personas, jurarán e incluso se ofenderán si les preguntamos si han sentido o sienten envidia, y a lo sumo, darán su brazo a torcer alegando que sienten una "envidia sana".

¿Alguien puede explicarme que es eso de la envidia sana?, ¿alguien se siente satisfecho y pleno cuando no puede conseguir lo que necesita y lo ve en manos de otra persona? No lo creo, así que vamos a ser sinceros.

Nadie, sin excepción a llegado a terapia, aquejado de un "*trastorno por envidia*", o mejor dicho, nadie viene pidiendo consejo, orientación o ayuda porque siente envidia de que su mejor amigo o amiga se permita el lujo de comprar un coche último modelo, el nuevo Smartphone o pasar unas vacaciones con pulsera todo incluido en alguna playa del caribe.

- *Hola... esto...buenas tardes, ¿es el despacho de psicología de Luis Fernando López?*
- *Buenas tardes, sí es aquí, ¿dígame en que puedo ayudarle?*
- *Mire, me gustaría pedir cita para ver si me puede ayudar con un problema que tengo.*
- *¿En qué cree que podría serle de ayuda?, ¿puede explicarme de qué se trata de un modo breve?*

- *Si claro, estoy muy preocupado porque tengo mucha envidia, pero cuando le digo mucha, es mucha, muchísima.*

¡Vamos!... nadie y cuando digo nadie, al menos a lo que a mi despacho se refiere, se ha acercado con una demanda terapéutica inicial de este tipo, cuestión diferente es que emerja a lo largo del proceso. Si algún compañero de profesión ha tenido un caso similar, le rogaría se pusiese en contacto conmigo que le invitaría a merendar para poder conversar y retomar en una segunda edición del libro otro capítulo que titularía: "la envidia al desnudo como motivo de consulta".

Sin embargo y fijaos en la trampa que encierra la envidia y las artimañas que utiliza para camuflar sentimientos más vergonzosos y sutiles, que usa la tristeza, el malestar, el vacío, la rabia, el enfado, para mostrar su presencia hacia otras personas.

Envidia y relaciones, relaciones y envidia, forma según la mayoría de psicólogos y psiquiatras, entre ellos Rattner (1974) un despliegue emocional que describe cuatro posibles vías:

- La *envidia entre hermanos***.** Aquellos que tengáis hermanos seguramente lo sabréis. La educación, el estilo de socialización infantil y las experiencias vividas en la infancia, son fuente de aprendizajes y también de conflictos donde la envidia tiene un buen caldo de cultivo para crecer a sus anchas.

  "*Mi hermana siempre ha sido la favorita de papá... siempre le ha dado todo lo que quería... y ni ha estudiado ni ha trabajado... pero claro, la exigencia siempre a mí, y soy la que más he hecho y más me he esforzado para no dar problemas*". Este simple ejemplo real aporta un poco de luz a esa envidia que nace de las relaciones con hermanos, que muestran carencias, deseos y anhelos parentales enfocados hacia un otro, en este caso una hermana donde se enfocan sentimientos y emociones.
- La *envidia entre compañeros de trabajo*. Esta forma de envidia desplegada en el entorno laboral daría para escribir otro libro, donde podríamos hablar de otros aspectos derivados de la misma tales como el mobbing, el acoso… etc.

¿Te has fijado en Manolo?, es el más vago de la empresa y la dirección le recompensa con un aumento de sueldo. ¡Qué poca vergüenza!, ¡y yo aquí, matándome a trabajar! Y que conste que no tengo ninguna enemistad con él... pero me matan las injusticias. Si cambiamos el nombre de Manolo y le ponemos el que la memoria os traiga a vuestros recuerdos, tendremos el ejemplo personal de cómo la envidia también actúa en nosotros, bien sea de modo consciente y expresado, o bien inconsciente y velado.

- La *envidia social*. Si imaginásemos la sociedad como una de esas granjas dedicadas al engorde del ganado para la alimentación, pero cambiando a los animales por personas, y al pienso por objetos de consumo, podemos hacernos una idea que quién más "pienso" tiene, despertará la envidia del resto de convecinos de una gran granja social moderna y democrática. El espíritu competitivo de una red social que conduce inexorablemente al consumo, conlleva un coste que la envidia se encarga de alimentar grano a grano, en una búsqueda que no cesa hacia la posesión, la belleza, en definitiva, hacia el consumo más materialista y deshumanizado.

  -*"¿Te has comprado ya el nuevo terminal móvil?"*- le dice P.

  -*"No, es demasiado caro para comprarlo. Además, es igual que el anterior, ¿no es cierto?"*- Contesta L. sin mucha seguridad en sus palabras.

  -P. incrédulo ante la aparente falta de interés de L., contraataca: *"¿Igual?... ¡para nada!, tiene una cámara mejor, el procesador es más rápido. Dime la verdad, ¡te mueres de la envidia!"*. Una historia real que ejemplifica cómo la competitividad social, camuflada bajo un sentimiento de envidia social, moviliza para decir que si se posee el objeto deseado, conseguiremos más valor social. Y yo me permito preguntarte, ¿dónde está el

límite?, ¿dónde termina esa necesidad?

- La *envidia entre sexos.* Para entenderla, debemos recurrir a las diferencias que han coexistido y que perduran aún en una sociedad donde el género es fuente de discriminación. Para muestra de ello, la brecha salarial entre mujeres y hombres. Si, esa diferencia de salarios ejerciendo el mismo trabajo por el simple hecho de ser "mujer". La cultura del patriarcado ha promovido todo tipo de envidias en torno a ello; sin embargo, la envidia por decirlo de algún modo, al igual que la justicia, fomenta la movilización de una gran parte del colectivo femenino que luchan por que la igualdad en materia de género sea real y efectiva, no una utopía de cara a la tribuna y a lo políticamente correcto.

¿Es posible pues que exista una *envidia sana* y otra *envidia insana*? ¿Puede ser la envidia sana la que moviliza al sujeto a transformar su realidad? Sin embargo, en el inicio del capítulo, afirmaba que no creía en eso de la envidia sana, ¿he cambiado de opinión? Lamento deciros que no, mi parecer al respecto es el mismo. La envidia sana no es más que un eufemismo, a mi parecer poco afortunado, mediante el cual expresamos el deseo de tener lo mismo que otra persona y que no poseemos. ¿Dónde tiene cabida la palabra "sana" en mi carencia? Sin embargo, usamos el término *envidia sana*, cuando en la mayoría de las ocasiones, el deseo inconfesable, el secreto oculto mantenido en las sombras es que el otro deje de tener el objeto anhelado (envidia destructiva).

La envidia es lo que es, lo que siempre ha sido, envidia, sin más. No es ni buena ni mala, es envidia. Es siempre un sentimiento que causa dolor, frustración, insatisfacción, rabia, ira y que nos conecta con la carencia, con lo que no tenemos y observamos que los demás sí poseen. Las formas en la que se manifiesta, por ejemplo a través de la crítica, el juicio, las injurias, el rechazo, el desdén, el humor negro, la venganza, la difamación e inclusive a través de la agresión física y psíquica, son detalles de su alcance.

El envidioso es en la mayoría de las ocasiones, una persona que se siente profundamente insatisfecha y que paradójicamente, no sabe que lo es. Este desconocimiento acerca de deseos, necesidades y carencias, de su consciencia y aceptación, conlleva una acción inconsciente donde la balanza se equilibra a destruir lo que el otro posee, permitiendo una igualdad promovida a través de la acción hostil. Una hostilidad a veces tan sutil, que puede pasar desapercibida inclusive para el envidioso, que acaba por colmar su necesidad proyectándola, eliminando así el sentimiento de insatisfacción y ausencia. ¿Os suena esta frase?: "¡si yo no lo puedo tener, tú tampoco!". Es la frase que todo envidioso seleccionaría como fondo de pantalla en su ordenador.

¿Os acordáis del virus de la culpa que intentamos neutralizar en el capítulo 2?, pues la envidia es otro virus igual de sutil, escurridizo, sintomático y letal, no únicamente para la persona que lo contrae, sino para la sociedad en general. Dice un dicho popular que "*ladran, luego cabalgamos*", lo que en esencia nos vuelve a confirmar que ya incluso en la cultura del día a día, transmitida por el acervo de nuestras raíces más profundas, el embrujo de la envidia impide una relación saludable con quienes poseen lo que deseamos.

La frustración que conlleva el deseo de posesión, destruye muy sutilmente la alegría por lo que sí se tiene, por los logros alcanzados y roba energía en los propósitos soñados. ¿Cómo se puede trascender entonces la envidia? Le comentaba no hace mucho a un buen amigo, que un primer paso sería dejar de lado la crítica destructiva hacia el éxito ajeno, aprendiendo a valorar el esfuerzo y las cualidades necesarias para su logro.

- *La verdad Fernando, es que este chico tiene la suerte de su lado, empieza a vender humo y van y se lo compran a precio de oro. ¡Pero si no tiene ni idea de lo que está haciendo*!- Me dice L. en un ataque de envidia supurante.
- *Bueno, algo sabrá de marketing, si un producto que no tiene demanda, o al menos eso creemos, se está vendiendo como caramelos a la puerta de un colegio.*
- *¡No tiene ni idea!, ya te lo digo yo que sé lo que hablo*. - La envidia muestra su frustración por el declive laboral.

- *Está claro que tienes mucha experiencia en el sector, aunque algo estará haciendo bien para tener esos resultados*. - Le expresé con la intención de poder dar una oportunidad a la reflexión y la autocrítica personal.
- *¡Nada de nada!, un golpe de suerte. Pero, ¡ya verás!, "se la va a dar, pero bien grande, y lo que me voy a reír va a ser poco"*.

Conversaciones reales como la mostrada, las habréis escuchado en otras ocasiones y en diferentes contextos. Situaciones donde si se pone el punto de atención, en los sentimientos y emociones, puede atisbar ese contagio que el virus de la envidia provoca en sus huéspedes. Un parásito cuya sintomatología característica es la crítica desmedida, destructiva, impidiendo la autorreflexión.

La envidia, su sombra y letalidad, me parece sumamente peligrosa, no sólo a nivel interpersonal, entre relaciones, sino también personal. Lo peor de cada uno de nosotros, nuestros miedos, anhelos, deseos, necesidades, sombras, es sacado a escena a través de la máscara de la envidia. Estoy convencido que es imposible erradicarla; sin embargo, considero que de algún modo puede disminuir su influencia, hacerla más tenue y menos destructiva. Ahora os estaréis imaginando, que vienen esos consejos o tips como se les llama ahora, que queda más "cool", para atenuar la envida; pues efectivamente, se ve que ya vais cogiendo el ritmo a eso de sentir, pensar y hacer.

Consejo 1. Si tienes envidia de algo ¡RECONÓCELA!

- Los sentimientos que la envidia refleja con más rapidez que un WhatsApp, a menudo nacen de una forma natural, hacen de espejo y en su imagen devuelve aquello que no se posee. El primer paso es no intentar reprimir la emoción negativa, aceptarla y observarla. ¿Qué sensaciones produce? ¿Dónde la situarías en el cuerpo? ¿Qué sientes? Preguntas, dirigidas a uno mismo, que permiten dar forma a algo que nace de sensaciones, sentimientos y emociones, y que cuesta reconocer de no hacer un esfuerzo para darle consciencia. Dar forma a la envidia, es ya un modo de reconocerla, aceptarla e integrarla.

Consejo 2. ¿Cuál es el origen de la envidia?

- La introspección, esa dinámica de la que tantas veces hemos

hablado a lo largo de estos capítulos, es la forma más saludable que conozco de conocer los pensamientos que originan las emociones, y cómo éstas, a su vez, se tornan en conductas. "Mirar hacia el interior de uno mismo", que es en definitiva la introspección, puede dar pistas del *para qué*. Pistas que pueden estar diciendo en su propio lenguaje aquello que falta y que sitúan el origen del sentimiento dentro de uno mismo, promoviendo el desarrollo de relaciones sanas, al evitar culpabilizar y responsabilizar a los demás de mis necesidades.

Consejo 3. Centra tu atención hacia el interior.

- El demonio de la envidia se alimenta de las comparaciones que hacemos hacia el exterior, hacia los otros. Comparamos y observamos en otros lo que falta en nosotros, dándole forma a un sentimiento que incapacita, limita, empequeñece posibilidades presentes y futuras. Una disminución de recursos personales que promueven un estado de constante alerta e hipervigilancia hacia los demás, ya que esencia, siempre existirán personas que ejerzan sus profesiones mejor o posean cosas anheladas. Al centrar la atención en la falta y no en las fortalezas que permiten crecer y avanzar en los proyectos, no se ganará autoconfianza y la autoestima no se verá fortalecida.

Os propongo cambiar este mecanismo que actúa en modo "on", por un termómetro, esos de mercurio en los que podíamos ver cómo iba subiendo y bajando dependiente de la temperatura ambiental y corporal. Podemos llamarle el "*comparamómetro*", un instrumento mediante el cual se podrá comparar una situación actual con una pasada. Es decir, nos comparamos a nosotros mismos en el pasado y en el presente.

Si realizamos una introspección comparativa en el tiempo, veremos casi con total seguridad el logro de metas y objetivos que nos acercan más a ese presente que soñamos y que una vez fue pasado, dando paso a un futuro que vamos construyendo. En el camino, nos cruzaremos con personas que ya poseen ese éxito deseado, y que en algún momento de sus carreras y vidas, también estuvieron en nuestra misma situación. Si en esa comparación "compasiva" del esfuerzo

empleado por el otro y por nosotros mismos, somos capaces de observar el comparamómetro como un continuum de peldaños a subir, promovemos algo que es esencial en todo proceso de crecimiento, el aprendizaje.

Un aprendizaje, que limpio de la emoción negativa y limitante de la envidia, favorece el desarrollo de fortalezas tomando como ejemplo de superación y guía al otro.

Mi admirado Oscar Wilde, decía que *"había que ser uno mismo, ya que los demás puestos ya se encontraban ocupados*", y no le faltaba razón. Solamente en el camino del autoconocimiento, podemos crecer y aprender.

CAPÍTULO 10. ¿OFICIO?: "ACUSADOR PROFESIONAL"

"No hay testigo más terrible ni acusador tan potente como la conciencia"
Polibio

En mi experiencia en el acompañamiento de las personas, pero sobre todo en el día a día, me he encontrado con personas que han hecho del juicio a los demás, de la crítica, un arte.

Al igual que la paciencia y la compasión, son virtudes que muchas disciplinas espirituales mantienen como un mantra en la búsqueda de la trascendencia, coinciden también -como es el caso del budismo- en la búsqueda de la *paz espiritual* a través de no juzgar, manteniendo una actitud libre de crítica. Ahora viene esa pregunta incómoda que os estaréis haciendo de un modo íntimo, "¿soy un "*criticador*"?, ¿soy un *acusador profesional*?".

No seáis demasiado duros con vosotros mismos. ¿Recordáis cuando hablábamos de la envidia, ese sentimiento que aparecía casi de manera natural?; pues es algo parecido. Las comparaciones, a veces permanentes que ejercemos en las relaciones con el medio, con los demás, permiten avanzar, evolucionar en la búsqueda de decisiones sobre qué es mejor o peor para cada situación o circunstancia. Ahora bien, en el juicio comparativo, obtenemos percepciones positivas o negativas.

Muchas investigaciones psicológicas y sociológicas enfocadas al estudio de los grupos, coinciden en que una percepción positiva, una crítica constructiva de las relaciones que mantiene la cohesión interpersonal (entre las personas), indican un alto conocimiento de las fortalezas del individuo, lo que correlaciona de forma directa con el nivel de satisfacción de la propia vida, obteniendo aprendizajes significativos. Vamos, en definitiva, que si eres una persona que logra sacar un provecho positivo de las situaciones, serás según los estudios, una persona feliz, entusiasta y estable emocionalmente.

Sin embargo, una percepción negativa pintada al óleo y mostrada permanentemente al público, en una exposición de arte donde sólo se obtenga placer sin aprendizaje, ¿dónde os sitúa? Sí, os sitúa en la crítica por la crítica, normalmente asociada al malestar de quienes hacen de este "arte" no únicamente un hobby, sino también una profesión.

Más claro aún, el acusador profesional, es ese personaje, esa caricatura que usa la crítica como una excusa, un mecanismo de defensa para evitar enfocar la mirada hacia sí mismo. ¿No habéis tenido la sensación al ser testigos de este arte, que el artista en cuestión es quién más debería ser objeto de crítica de aquello que profesa?, ¿no os resulta curioso? Pues ahí reside la clave de este mecanismo de defensa, usado como escudo para evitar reflejarse en el espejo de la autoconciencia.

Una visión más profunda en el mundo de la psicología, nos diría que este tipo de oficio, el que habita el acusador profesional, está asociada de un modo u otro, a cierto tipo de rasgos de personalidad que pudieran calificarse de narcisistas, inestables, antisociales, etc. y que llevados a lo patológico, pudieran inclusive convertirse en trastornos que requerirían de una asistencia en salud mental especializada.

Pero no hablamos de estados mentales aquejados de patologías, nos referimos al individuo que sin ser un enfermo en el estricto sentido de la palabra, usa la crítica para evitar ser el foco de atención sobre sí mismo y sobre los demás, evitando que su/nuestra mirada recaiga sobre aquello que niega, que no desea ver, que de algún modo le atormenta y limita.

El juicio a los demás, es más frecuente de lo que se reconocería ante un tribunal, a pesar de no conocer muy bien los cargos imputados. Igualmente, ocurre cuando somos el objeto de este proceso contra el honor. La verdad, es que, en el juzgado de la vida, juzgamos y nos juzgan constantemente, jueces y reos al mismo tiempo, y todo ello ocurre a veces sin consciencia. Y lo peor no es el tiempo malgastado en "desvalorizar" a otros, sino el gasto de energía empleado, el cual podría ser usado en un beneficio propio a través del

reconocimiento de nuestras limitaciones y el para qué de una conducta acusadora.

A veces, reflexiono si el acusador profesional, usa la crítica como un arma contra lo que no controla, la gestión de sus propias emociones. Un arma, que en ocasiones imagino cargada de una munición especial, una cartuchería fabricada gracias a la envidia. Sea como fuere, a pesar de que la crítica viene enarbolada, en ocasiones, de un comentario constructivo, muchas veces, el objetivo de la acusación viene alimentado de la ofensa y la destrucción. Conductas y verbalizaciones no sólo en el terreno de lo interpersonal, como ya hemos anunciado, sino también en el mundo virtual, donde adquiere un mayor calibre. No es de extrañar, el torbellino de acusaciones, críticas, insultos, mofas, descalificaciones y un largo etcétera de conductas virtuales que ponen en alza lo que aquí desciframos. Un código de conducta, que parece alabar a un placer oculto tras la crítica.

¿Podríamos decir que la acusación es una fuente de satisfacción personal? Os propongo que hagáis una reflexión personal. Una observación crítica, pero hacia vosotros mismos. Todos sin excepción, hemos hecho uso de la crítica, consciente o de un modo inconsciente. El primer paso ya está hecho, el reconocimiento. Ahora lo importante es conocer si podemos sentir alguna emoción que desees explorar.

No es la intención de este ejercicio, hacernos como dice un buen amigo de profesión “mala sangre”, no os martiricéis por ello, no sois malas personas; este proceso en la mayoría de las ocasiones, nace de forma inconsciente, sólo que ahora hemos quitado el velo de camuflaje que tan bien usa la crítica. Este mecanismo de actuación social, no es más que un modo de acción mediante el cual se asume y se proyecta que la versión personal de los hechos y de la situación es la correcta, la que goza de la verdad y la razón, la que según un anuncio de telefonía diría “verdad de la buena”. No importa de hecho, si la acusación es por nimiedades, tales como la forma de vestir, el programa de televisión al que eres aficionado o siquiera el perfume que compras a granel, lo esencial es mostrar que, con la crítica acusadora, asumes que lo personal, lo propio es lo correcto, la

verdad, resaltando que el otro, de algún modo, es inferior, adquiriendo satisfacción personal –el placer- de una proyección en la que sentimos superioridad moral. Así es, como la crítica, alimenta el ego y perpetúa la conducta acusadora.

Sin embargo, ¿de verdad pensáis que sois superiores?, ¿de verdad consideráis que la crítica destructiva os beneficia? Desde mi opinión, os diría que no os hace superior ni os beneficia. Es más, el problema quizás reside en que cuanto más hagáis uso de la crítica, cuanto más desvalorices, más mostrarás la inseguridad personal que os hace actuar de un modo "acusica". La necesidad interna de sentirse superior que alimenta la crítica, es un arma que retorna perjudicial, ya que en el fondo de la verdad, esa que sólo vosotros conocéis, intuís que alberga una emoción incómoda. ¡Fijaos en las personas influyentes de vuestro alrededor!, ¿usan la crítica como medio de descalificación? No lo creo, no tienen esa necesidad. Las personas con un buen autoconcepto de sí mismas, con un autoestima forjado a través de victorias y derrotas, de aprendizajes, son tolerantes a las diferencias, a la pluralidad y saben que la verdad no es inmutable, que cada persona busca la propia, la que necesita.

Llegados a este punto, podemos aportar dos rasgos de una personalidad crítica, dos características de la profesión del acusador profesional. Una de ellas vendría determinada por un elevado ego y una segunda por una baja autoestima. Dos piezas claves que pueden determinar una actitud y relaciones sociales basadas en la crítica como "medio de supervivencia social". Hay personas que son auténticas supervivientes en este modo de vida, verdaderas especialistas en la materia.

Criticar y juzgar son manifestaciones de un estado del Ser, de un estado interior que requiere de una "puesta a punto". Si necesitase de una metáfora para explicar eso del "estado del Ser", diría que la persona es como un vehículo, como un coche. Sí, ese al que no llevas al taller hace más de un año y sólo se revisa cuando debe pasar la inspección o cuando se enciende alguna luz en el salpicadero. Si seguimos con la analogía e imaginamos que ya se ha encendido una luz amarilla en el cuadro de mando -de la consciencia-, pondremos la

atención en aquello que debe ser atendido para que el funcionamiento de nuestro particular "medio de transporte" funcione adecuadamente. En definitiva, hablamos de una revisión de aquello que ya no sirve, de lo usado en el pasado y que ahora, en una toma de conciencia del *para qué*, permite adaptarse con una visión menos crítica y más constructiva.

¿Os acordáis del refrán "*ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio*"?. De ello trata la crítica dañina que destruye y evita una construcción basada en el aprendizaje por modelaje, por imitación; ni que decir tiene, que provocará mucho más infelicidad. Más desdicha, diría yo, ya que esta tipología de crítica, se dirige por completo a la identidad de las personas, emitiendo un juicio de valor, una sentencia sobre el sujeto al que va dirigida, pero no para buscar un lugar o punto de acuerdo, ni siquiera una solución, sino que por regla general, su objetivo es culpabilizar, "hacer de menos", desacreditar.

Me pregunto y os lanzo la pregunta, "¿qué relación puede tener en mí esta crítica que destruye?", y lo más importante, "¿qué dice de mí?".

Es cierto, que aquellos que nos dedicamos a la ayuda, a esta profesión de aumentar el desarrollo y crecimiento de las personas, sabemos que en la mayoría de ocasiones, la crítica dañina no es más que un mecanismo de defensa que disminuye emocionalmente una sensación desagradable producto de un sentimiento de envidia. Más sencillo, se critica a las personas que despiertan sentimientos de envidia, al situarlas en una posición de inferioridad o sometida a juicio público, que alivia las propias sensaciones negativas.

Sin embargo, se evita detenerse a reflexionar en las consecuencias de este tipo de conducta, el cual genera diferentes dificultades en el terreno de lo interpersonal, laboral, familiar y sentimental. "¿Cómo os gustaría que os tratasen si fueseis la persona objeto de críticas?, "¿de una forma constructiva o dañina?", "¿cómo os sentirías en cada uno de estos tipos?".

Hay una pregunta que me gustaría compartir: *"¿es posible dejar de criticar?"*, y más importante aún, *"¿puede mejorar mi estado de ánimo y aumentar mi satisfacción en las relaciones?"*. No es nada fácil cambiar

un repertorio conductual que funciona en modo piloto automático, sin conciencia. No obstante, disminuir la crítica dañina, darse cuenta desde dónde se elabora y el "para qué" es usada, poniendo esfuerzos, trabajo y amor en construir una crítica que favorezca lazos de unión y de evolución social e interpersonal, aumentará los niveles de satisfacción con los demás y el respeto hacia uno mismo.

Mucho he reflexionado de cómo poder iniciar ese camino, de cómo pagar el peaje que nace en nosotros, para poder llegar a un lugar diferente, distinto, donde poder simplemente Ser con los demás y con uno mismo. Os propongo unos simples pasos a través de una serie de estaciones, de peajes, que pueden ser de ayuda para la auto-reflexión y que han servido a muchas personas que iniciaron un viaje más saludable de relacionarse con el mundo:

Paso 1. Escucha, atiende, respeta, comprende.

- Practicar la empatía, el arte de comprender las emociones no sólo tiene beneficios para los demás, sino que de un modo más profundo, también actúa en uno mismo. Augusto Cury, médico psiquiatra, psicoterapeuta y escritor brasileño, en ejercicio profesional desde los años 80, nos decía de la empatía que*"[…] la capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia […] demuestra el grado de madurez del ser humano […]".* Palabras donde se aporta que escuchar, atender, respetar y comprender al otro, no desde una visión personal e inmutable de las cosas, de la propia realidad, sino desde la externa, del modo de sentir, de pensar y de hacer del otro, con sus creencias, sus experiencias, sus valores… promueve un acercamiento que dificulta una crítica dañina, favoreciendo la construcción de algo diferente, único en ese momento.

Paso 2. Aporta ideas, respuestas, soluciones.

- Tras la empatía, llegar a la persona de un modo amable, es una buena idea donde permitirse "responder" aportando "soluciones" a aquello que molesta y que provoca ira, rabia… o más bien envidia. Deja de perder el tiempo en criticar por criticar, no te va a llevar a ningún lado, ya lo sabes, ya conoces

donde termina ese camino. Invierte tiempo en sanar relaciones desde donde está la herida, en ti.

Paso 3. *Si nada cambia, a pesar de tus esfuerzos, déjalo ir.*

- En ocasiones, por mucho que dediquemos esfuerzos, albergamos el sentimiento que nada cambia; ¿nada cambia?, ¿estáis seguros? Puede que las cuestiones atendidas en el exterior, no tengan los efectos deseados; sin embargo, en el proceso, sí que se producen cambios. Y eso, querido lector, ya es mucho. Se crece, se madura gracias a nuestras experiencias, por aprendizaje que dirían los psicólogos más conductistas. No obstante, como todos hemos tenido la oportunidad de comprobar, no siempre el tiempo invertido devuelve lo anhelado. En esos momentos, la crítica puede volverse una sombra, una pesada carga en la ya difícil tarea de sobreponerse a la realidad y aceptar lo que trae. Déjalo ir, así de simple, haz un ejercicio de autocrítica, observando lo que sí se posee: la experiencia adquirida del camino andado -un regalo que olvidamos agradecer-.

Paso 4. Acepta que cada persona anda su propio camino.

- Hay una frase, una de tantas que circulan por la red, que captó poderosamente mi atención, y que, de un modo u otro, se repite en mi mente: *"el que juzgue mi camino, que se ponga mis zapatos".* Todos, sin excepción, hemos juzgado el camino de los demás, a veces enarbolados en la creencia de un derecho a la crítica por las decisiones o los errores cometidos. Ponernos en su lugar, con sus experiencias, con su momento vital, con sus zapatos en definitiva, puede acercarnos de un modo más amable al caminante y desde ahí, poder atender y aceptar que en la vida, cada cual camina de la mejor forma que puede y sabe. El respeto a las personas, a sus opiniones, a su forma de vida, a su camino, como piedra angular de cualquier sociedad, es lo primero.

Paso 5. El derecho a la rectificación, modificación y cancelación.

- Como si de una ley se tratase, aunque no esté protegida por el ordenamiento jurídico como tal, existe un derecho del cual se

hace un uso escaso. El derecho a cambiar de opinión, modificar argumentos y cancelar acciones y/o decisiones es fundamental, es sagrado. Entonces, si suponemos que es un derecho, *"¿por qué cuesta tanto cambiar de opinión?"*. La respuesta, vendría motivada por el miedo a la crítica, a ese "¡qué dirán!" que tanto angustia. En relación a ello, deciros que tenemos el derecho y el deber (por nuestra propia salud mental) de cambiar el rumbo de nuestras acciones, decisiones y opiniones, que en la vida se avanza como lo hace el método científico, por ensayo y error.

Paso 6. No critiques. Evita observar la viga en el ojo ajeno y mira la espiga en el propio.

- En el Libro Sagrado, la Santa Biblia, Lucas recuerda a Jesús cuando le dice al hipócrita: *"para qué miras la paja en el ojo ajeno y no consideras la viga en el tuyo propio"*. Y es que siguiendo las escrituras, no hay que juzgar, porque seremos igualmente juzgados y con la medida que lo hagamos, así seremos medidos. La crítica dañina es así, nos hace daño. La crítica constructiva, construye. Así de simple.

En definitiva, construir es crear y la crítica, mal entendida, destruye. La palabra construir, me evoca la imagen de un puente, una edificación que une fronteras, en esta ocasión, entre personas. Fronteras delimitadas por los estilos de vida de cada individuo, a veces buenos, en ocasiones menos aceptables; sin embargo, una de las misiones que tenemos como especie y como sociedad es construir, evolucionar, observar que nos une, siendo conscientes de nuestras diferencias y respetándolas.

No aceptes críticas que destruyen, no aceptes intromisiones en tu forma de entender el mundo que juzguen, no aceptes la falta de respeto y exige aquello que ofreces a los demás, no te dejes manipular, ni caigas en la red de la falsedad. Vive la vida de una forma responsable, auténtica, con dignidad, con verdad, no dejes que otros digan cómo hacerlo. Usa la crítica, sí, úsala, con responsabilidad, con amor, promoviendo encuentros y relaciones de ayuda que favorezcan el crecimiento y el desarrollo personal, sabedor como humanos que

somos, que en ocasiones, también erramos.

CAPÍTULO 11. S.O.S. RELACIONES TÓXICAS DE PAREJAS

"Un amor que exija en contraprestación el propio sacrificio intelectual, emocional e incluso existencial, no es amor, sino esclavitud disfrazada de exigencia romántica"

Álex Rovira

Las relaciones sean del tipo que sean, familiares, sociales, profesionales... son fuentes de situaciones agradables, placenteras, pero igualmente complicadas. Reflexionad por un momento… si hablamos de una relación de tipo sentimental, de una relación de pareja, ¿sientes que son más difíciles de sobrellevar? En esta ocasión hablaré de las relaciones de pareja tóxicas, aquellas donde al menos un integrante de la misma mantiene comportamientos, actitudes y modos de hacer impropios que suponen una situación de desigualdad y desequilibrio psicológico y emocional en su "otra mitad".

No obstante, es importante delimitar su definición. Simple y claro, una relación de pareja tóxica es aquella unión entre dos personas en la que algún integrante experimenta un sufrimiento emocional mayor que la dicha y placer resultante de la convivencia. Relación, en la que a veces, una parte de la diada trata de sostener la relación, provocando insatisfacción y alejándose de la felicidad, y, por consiguiente, del bienestar.

Relaciones que "enganchan" y en la que se suele quedar atrapado, a pesar de ser una fuente de conflictos casi permanentes, donde los momentos de equilibrio suelen venir aparejados por el silencio o el traspaso de límites personales, con el objetivo de evitar el riesgo de la continuidad en pareja. En definitiva, relaciones donde uno gana y otro pierde.

"No sé si mi relación puede estar contaminada". Si os formulamos esta pregunta, deberías reflexionar un momento y sentir si la relación mantenida, proporciona el "alimento" emocional que necesitáis. Si por

el contrario, la percepción es de "hambruna", es tiempo de parar y ver dónde se dirige la relación. Y es que, si a ratos la preferencia es estar alejado de la pareja, porque el sentir es negativo o no se respetan sentimientos y modos de entender el mundo, si no sostiene momentos, o manipula mediante el uso de la culpa, el reproche, la ironía o la burla, lamento decir que quizás estéis atrapado/a en una relación tóxica.

En no pocas ocasiones, muchas personas acuden a terapia, por un sentimiento de insatisfacción personal, de pérdida de identidad a las que aboca una relación de pareja tóxica. ¡Y es que es normal sentirse así!; si día tras día, los esfuerzos se focalizan en canalizar emociones para acomodar el deseo de la pareja, olvidando los propios, se promueve una vida que no es personal, es del otro. Ello conlleva un desgaste emocional que desvirtúa la realidad haciendo creer que acceder, silenciar y dejar pasar, evitará nuevas confrontaciones.

Elecciones, expectativas, todo se basa en ellas. Sin embargo, este traspaso de fronteras, de no respetar los límites del autocuidado, revela un peaje que debe abonarse para continuar en la estación del autoengaño. El precio pagado es la enfermedad física y emocional vestida de ansiedad, estrés, falta de energía y otros síntomas psicosomáticos. El cuerpo, una vez más, como resonancia de las emociones. Atender su mensaje, se hace esencial.

A continuación, enumero tres sencillas pistas para la reflexión de si la relación de cada lector/a es tóxica. Cuestiones que aportaran consciencia y orientación, como ya lo hicieron con tantas otras personas en sus procesos terapéuticos:

Pista 1. Aquí había una puerta y ahora encuentro un muro.

- Una persona, llamémosle "Sra. X", afirmaba hace poco en sesión, que antes de tener pareja, era independiente, que creía en sus propias decisiones, que soñaba y disfrutaba de las amistades, de las relaciones, de su trabajo. Sin embargo, en su presente ya no puede decidir lo que quiere hacer, debe acordarse con su pareja. Pero acordar para su pareja, es sinónimo de prohibir; sólo "*acuerdan*" lo que a su compañero le parece oportuno o correcto. Igualmente se siente coaccionada,

al tener que limitar su forma de hablar e incluso de vestir. Prohibiciones y limitaciones a la propia identidad de la Sra. X que destruyen poco a poco su autoestima, viendo muros crecer delante de sus ojos, donde antes veía puertas abiertas.

Pista 2. El desequilibrio emocional se instala en tu vida

- Los inicios de las relaciones afectivas son explosivos, comienzan con una gran ilusión, son muy intensos; es necesario establecer un equilibrio de respeto y cuidado. Si se cae en la trampa de la manipulación emocional, con frases del tipo *"hazlo por mí", "es que no me quieres", "antes lo hacías y ahora por qué no", "has cambiado"*, traspasando límites y no respetando la evolución de la pareja, se genera poco a poco una posición de desequilibrio, de poder absoluto sobre una parte de la relación, donde sólo uno/a ejerce el derecho de tomar decisiones, auto-victimizándose para hacer creer que eres el/la culpable de su desdicha.

Pista 3. La infelicidad crece día a día.

- La Sra. X, quiere a su pareja, pero algo curioso surgía en terapia: cuando no estaba con él, sentía que descansaba, era más feliz, más plena. Según decía *"podía volver a respirar en profundidad"*. Inclusive, sentía envidia de otras parejas donde el respeto por el espacio personal era posible y el crecimiento personal era real. Una infelicidad, carencias de recursos personales y emocionales que hacían caer en picado su autoestima, llegando a percibirse como si se hubiese roto algo en su interior, como si la presión le impidiera respirar. Poner el foco de atención a las señales que manda el cuerpo, a sus mensajes, son el espejo donde se reflejan las emociones y si no son atendidas, aparece la enfermedad.

Como reflexión final a pesar de la creencia popular donde este tipo de relaciones no perduran en el tiempo, los datos estadísticos apuntan lo contrario. Este hecho es posible por varias razones: por el miedo a las consecuencias de dejar a la pareja (economía, familia, hijos, culpa, vergüenza, etc.), al no concebir la vida sin estar en relación, por la esperanza del cambio, etc. Resulta paradójico, pero así es.

Y es que para salir de una relación tóxica o al menos para mejorar la situación actual, es necesario en primer lugar poner conciencia y consciencia. Como ideas, se podría trabajar el autoestima, iniciar el establecimiento de límites, aprender a comunicar de modo asertivo, hablar con tu pareja, decir lo que se siente, hablar de los sentimientos, la frustración, de la necesidad de evolución y crecimiento como persona, de la infelicidad también…

Y si se observa que a pesar de los esfuerzos, nada evoluciona para mejorar la situación, que no hay voluntad de cambio, sólo queda la decisión de la separación o continuar con la relación. Hagas lo que hagas, decidas lo que decidas, ¡recuerda!: el amor es libertad, satisfacción, respeto. No es miedo, ni dependencia, ni chantaje. La integridad, la felicidad, la salud física y emocional, es siempre lo primero, no lo olvides.

CAPÍTULO 12. EL SIGNIFICADO DE LA VIDA

"A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un instante"

Oscar Wilde

Hablar del significado de la vida, lleva implícito no sólo una percepción, una concepción de la vida, sino también el propio sentido que cada una de las personas otorga a aquello que le rodea. Por lo tanto, hablamos del significado que cada persona ofrece a la experiencia subjetiva que vive, a lo propio, lo íntimo. Es imposible pues, siguiendo la línea con la que iniciamos este peaje a casa, al interior de cada uno de nosotros, que demos un sentido objetivo a algo que en esencia es subjetivo; es decir, mi experiencia, mi sentir, mi pensar y mi hacer, no tiene porque poseer las mismas emociones, pensamientos y conductas que la de un amigo, pareja o familia, ¿estáis de acuerdo?

Bien… esta reflexión me conduce a una pregunta, *¿cuál es entonces el lugar hacia dónde se dirige nuestra vida?, ¿cuál es el fin?, ¿cuál es su sentido?, ¿y su significado?* Interrogantes que amplían la perspectiva, los horizontes donde se limita la visión de lo entendido por "mi vida". ¿En cuántas ocasiones no hemos enfocado el todo en una pequeña parte?; dicho de otro modo, ¿no es cierto que cuando nos toca vivir un acontecimiento amargo, todo parece dirigirse hacia ese malestar? Desde mi propio camino, desde mi vida y mis propios peajes, también he sido testigo de esta constricción vital, de la ceguera emocional, y creedme aquellos que no sepáis de lo que os hablo, que es francamente un barrizal, amplio y profundo.

La psicología humanista, en concreto la psicoterapia Gestalt, nos habla que "e*l todo es más que la suma de las partes*", lo que hace intuir que el significado de la vida, de aquello que decimos acerca de lo que pasa, es mayor que una simple cadena de acontecimientos aislados. Al

hacer esta pregunta, de algún modo se concluye que un sólo acontecimiento, no determina el rumbo, ni lo define; por ello, si la vida tiene un único sentido, cuestión que pongo en duda, es una búsqueda que corresponde a cada cual individualmente. Encontrar ese sentido no plural que muchos profetas nos venden, es una tarea personal, propia.

En definitiva, parece que el significado, el sentido de la vida, de la existencia, lo determina uno mismo a medida que encuentra respuestas a preguntas y al adquirir aprendizajes de las experiencias. Y es que quizás aquello que se obtiene del viaje, únicamente sea útil para el viajero.

Una búsqueda, un viaje, toda leyenda se inicia con una aventura, un héroe y una pregunta. Todo inicio, a veces es un final y es necesario, en ocasiones, volver para poder llegar. Casi con total seguridad, hayáis escuchado hablar del *Viaje del héroe*, un patrón narrativo usado por diversas sagas cinematográficas y literarias, que toma como base la teoría de Joshep Cambell, mitólogo, escritor y profesor estadounidense, el cual deduce de sus estudios, que todos los relatos épicos, aquellos que son transmitidos de generación a generación por patrones culturales, comparten un punto en común: "*que todos los héroes son la misma persona"*, donde el héroe es una proyección del lector, depositando en su persona, los sueños, miedos, existencia y significados propios.

El viaje del héroe es un trayecto hacia el mundo interior, mediante el cual adquirir conocimientos y consciencia de lo velado a la conciencia. Siguiendo al autor, en cada uno de nosotros "*habita un héroe a la espera de una llamada*". Una llamada en la que el héroe, uno mismo, emprende viajes, enfrenta dragones y descubre el tesoro de la propia identidad.

Un camino a Ítaca, un nuevo viaje, que llama a trascender la propia identidad, al descubrir a medida que se avanza, quiénes somos, hacia qué lugar nos dirigimos, quiénes son los "argonautas" que nos acompañan y sobre todo, cuál es el propósito del trayecto, cuál es el significado para la vida.

El significado de la vida, de la propia existencia única e

irrepetible de cada individuo, es un viaje sin fin. ¡Y desea que el viaje sea largo! Un trayecto en el que el único equipaje es uno mismo, una maleta cargada de sueños, pensamientos, emociones y experiencias, mediante los cuales se afrontan los impedimentos del camino y sus peajes.

Erich Fromm, psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista de origen judío, anunciaba que "*el sentido de la vida no es más que al acto de vivir en uno mismo*". Un acto que puede resultar sencillo de exponer, pero complejo de hacer. Y es que desde mi punto de vista, como he podido auto-experimentar y observar a lo largo de estos años de práctica profesional, el mapa no es el territorio, y que todo se reduce a una simple acción: actitud.

La actitud (*actitudo* en latín), es la capacidad de los seres humanos, mediante la cual se enfrentan al mundo y a las circunstancias presentadas en sus vidas cotidianas. Todo se reduce a ella. Muchas personas, a pesar de las buenas ideas, de los proyectos, de su capacidad, no ven cumplidas sus metas, por una simple cuestión de actitud y sin ella, no hay propósito, no hay significado. ¿De qué sirve una búsqueda incesante de datos, hechos, experiencias, si no posees una actitud de apertura suficiente para aceptar lo que simplemente es?

Como ya anunciamos, todo viaje comienza con una pregunta, y con ella el viaje que todo héroe inicia en la búsqueda de la verdad, de su verdad. ¿Tienes ya tu pregunta? Reflexiona unos minutos, en silencio, en soledad, y escucha ese interrogante que siempre ha estado presente: *¿quién soy?*

Intentar definir la propia identidad no es fácil, ya que a menudo es una expresión de una profesión, con hechos, con el "hacer" que nos representa en sociedad. El utilitarismo de lo ejercido, no dice de uno más que una peca en el rostro; una peca es minúscula en comparación con aquello que representa el resto del ser. Además de carpinteros, abogados, psicólogos, etc., cada persona es muchas otras cosas: esposos/as, amigos/as, hermanos/as, padres, madres, abuelos/as, y en todas esas facciones los pensamientos y emociones que las rodean. Entonces, ¿por qué cuesta tanto definir quiénes somos?

Expresar lo que somos, implica explorar ese significado que se acota en el capítulo, descendiendo a las catacumbas del Ser, el verdadero self olvidado en la inmediatez de una sociedad que empequeñece la toma de consciencia y la individualidad a favor del gentío ruidoso de la masa. No son pocas las ocasiones en las que la definición personal acerca de quiénes somos viene precedida a través de las miradas de la sociedad, del deseo ajeno proyectado en la persona. Este mecanismo psicológico que es llamado proyección en terapia Gestalt, no es más que una forma de entender la realidad a través de la "mirada del otro", que nos ve y nos define.

No es posible encontrar aquello que se desea o se anhela, cuando de modo constante se busca información en el exterior, en la mirada del otro. Sólo es posible, encontrar un sentido especial a aquello que surge de la necesidad personal, y quién mejor que uno mismo, para descubrirlo.

La envidia, la añoranza o el miedo por no conseguir metas, logros o descifrar el sentido a lo que se hace, se siente y se piensa, engaña al viajero al buscar información en la vida de otros. No os dejéis engañar, en ocasiones nosotros mismos somos los que provocamos esta reacción emocional que poco o nada tiene ver con la esencia del propio referente vital. ¿Qué en ocasiones hemos querido lograr el éxito de un futbolista, un prestigioso investigador o quizás la fama o prestigio de un aclamado personaje público?; qué duda cabe de que es así. Sin embargo, ¿es ello lo que realmente daría sentido, paz, bienestar a nuestro interior? Piensa unos instantes y anota la respuesta, déjala hasta finalizar la lectura del capítulo. Toma unos minutos, para fantasear por esa zona donde los sueños parecen tomar el control y asume su realidad, la posibilidad de materializarlo.

Este sencillo ejercicio, ayuda como espacio de reflexión para observar la esencia oculta tras las fantasías inconscientes. Casi con total seguridad, aventuraría que muchos sueños, se desarrollan con alguna profesión -social, deportiva, académica, mercantil, etc.- con un alto nivel de prestigio y remuneración, y la obtención y propiedad de objetos -casas, coches, fincas, joyas, etc.- y otra con la necesidad de admiración por parte de amigos, familiares y personas de

la sociedad (entiéndase esto como la fama otorgada por la ciudadanía).

Una triada, que como ya habrás observado, está compuesta por reconocimiento, poder y prestigio, engalardonado por objetos materiales. Es muy común, en una sociedad marcada por el consumismo y las apariencias, otorgar importancia, recursos y tiempos en poseer todo lo que este triángulo "malévolo" aporta. Malévolo en el sentido de que favorece el alejamiento de lo real, lo que merece la pena, de aquello que realmente somos: emoción, pensamiento y acción, insertos en un cuerpo que cree necesitar de cada vértice del triángulo para verse, para ser visto en ojos de otros.

Si establecemos un símil, la metáfora de la tienda, aportada por terapias de tercera generación, como la de ACT de Hayes y Carmen Luciano (aceptación y compromiso), en la que se rastrea en el paciente a través de una fantasía guiada acerca de cómo cuida el establecimiento, los esfuerzos que le dedica y para qué lo hace, nos aporta una guía adecuada donde explorar esta triada malévola.

Recuerdo gratamente, la dinámica que establecí en terapia, en la que P. un empresario de mediana edad, pudo profundizar en los años dedicados al trabajo, el esfuerzo alargado en el tiempo para lograr resultados y metas, perdiendo el sentido de aquello que una vez le hizo sentir, como decía "especial e ilusionado". P., en su vorágine de trabajo y objetivos, al adornar el escaparate de su tienda, para que fuese atractivo para los viandantes, se olvida del cuidado de la trastienda, creando una gran habitación "llena de polvo" como él mismo relataba al promover el feedback de su visualización.

Nada se saca de una vida dedicada en exclusiva al cuidado de lo exterior, cuando de lo que se trata, también, es de atender el interior, ya que solo desde ahí, tiene sentido el hacer y el tiempo de vida empleado en el proyecto de vida. P., al igual que muchos de nosotros, en los que nos veremos reflejados, perdió el sentido de aquello que hacía y que una vez tuvo un significado personal, intentando que fuese atractivo para los ojos de los demás.

El sentido de la vida no se encuentra en objetos, reconocimientos, prestigio o fama; está dentro de cada persona, en el

interior de cada hombre y mujer que busca su verdad. Una verdad que será descifrada a cada cual, única y exclusivamente cuando el equilibrio entre lo externo y lo interno, sea una realidad, sea su verdad.

Shakespeare decía que "*la vida es un sueño que acaba con otro sueño*"; y si este anuncio es así, y realmente la vida es un sueño, ¿a que esperamos para que esta ensoñación sea aquella que esté en consonancia con los deseos más íntimos? No es fácil, soy consciente de ello, librarse de las cadenas que atan a las exigencias y demandas sociales. Sin embargo, poner consciencia, es un primer paso donde avanzar en el autoconocimiento necesario para alcanzar la plenitud y la paz interior que conduzcan a un sentido pleno de la existencia.

En definitiva, no hay un significado universal y único en la vida. Buscad el propio, cuidarlo, protegerlo, hacerlo crecer con consciencia, compasión y amor. Él se ocupará de que merezca la pena. Recoged ahora ese trozo de papel donde escribisteis aquellas metas y sueños, y una vez leídas, preguntaros si tiene que ver más con vosotros, con vuestro interior, con lo que sois, o en detrimento de vosotros, habla más del ego y de los demás.

La felicidad, la plenitud, el sentido de todo, el significado personal a aquello que os rodea, no puede ser tomado, secuestrado u obtenido en ausencia de uno mismo, ya que solo será un espejismo que se difumina con el tiempo, bajo el recuerdo de que nunca fue vuestro.

A mi recuerdo me llega la pregunta de "¿Quién soy?", y las frases me llegan como un rumor sosegado: "*Soy cuanto he visto, he conocido, he amado… soy lo que he perdido, llorado, logrado, aprendido, ganado… soy una parte de todo y a su vez una parte de nada… soy simplemente cuánto he vivido"*.

CAPÍTULO 13. DUELOS: ACOMPAÑANDO EL DOLOR DE LA DESPEDIDA

"La palabra felicidad perdería sentido sin la tristeza"

Carl Gustav Jung

Que cada polo tiene su opuesto, es una máxima que escuchamos desde niños, incluso la que anuncia que los polos opuestos se atraen. Y como no puede ser de otro modo, el caso de la felicidad y la tristeza no podía ser diferente: no hay felicidad sin tristeza y viceversa. No se entiende la diada si separamos sus partes, sin contemplar el opuesto. La cantautora Lulú Santos, nos acerca en su obra que *"no existiría el sonido si no hubiese silencio"*, siendo un ejemplo del sentir emocional en el ser humano, que en ocasiones resulta difícil de discernir.

En este Universo que conocemos, nada existe sin su opuesto, ya que la existencia se da gracias a referencias y contrastes. Sin embargo, el hombre como buen animal racional que es, ansía ser más y más feliz. Y yo me pregunto, y os pregunto ¿felices con qué o con respecto a quién? A menudo reflexiono sobre mis propios momentos de felicidad, o al menos los que considero fueron episodios de alegría en mi vida. Instantes donde la sensación de plenitud, bienestar y calidad fueron notables y por ello, grabados en mi memoria como si de un lienzo se tratase. Cuando los traigo a mi presente, curiosamente, están teñidos de un aura de melancolía, de tristeza podríamos decir, quizás por el tiempo pasado o en su caso, por las personas que no están en ellos.

Como muchos de vosotros, el recuerdo torna a la consciencia una realidad, que la felicidad viene siempre acompañada de la tristeza, y que la tristeza camina junto a la felicidad. Si hago acopio de

memoria, no existen recuerdos en los que ambas partes estén disociadas o al menos ausentes. Si hay felicidad, también hay añoranza, tristeza por múltiples variables que puedan darse; si pudiésemos poner un ejemplo, sería el de M., cuya despedida por un ascenso en su profesión, que tanto trabajo y esfuerzo había supuesto, conllevaba una gran satisfacción y emociones, experimentadas como el instante más feliz de su vida. No obstante, a su vez, al rememorar la despedida de sus compañeros de trabajo, con los que compartió años de juventud, suponía la melancolía por el tiempo en comunión, por la despedida, por el duelo al temido "adiós".

"¿Quién de vosotros no ha experimentado estas sensaciones, ese cúmulo de emociones que se arraigan al recuerdo?" Sería éste un buen momento, para anotar ese episodio vital que os ha llegado al recuerdo mientras leíais, ya que sin duda posee un significado especial que ha pasado desapercibido y necesita ser atendido, explorado y cerrado.

Sin excepción cada una de las personas que pueblan este planeta, tiene en alguna medida, asuntos pendientes, duelos podríamos llamarlos, que siguen con sus sombras persiguiendo a aquellos que no han tomado el suficiente tiempo y consciencia para atender lo que necesita ser sanado. Son muchas las peripecias, varapalos, alegrías inclusive que requieren una toma de conciencia de aquello que despierta, que llega o que se va, de modo temporal o definitivo; y es que la vida es muy larga, y con ella, las experiencias vividas y que en ocasiones, se sufren.

Existen tantos duelos como recuerdos en la existencia humana, los hay de todo tipo, aunque siempre se han asociado a la pérdida y al sufrimiento. No obstante, ¿son siempre así?, ¿es toda sensación de pérdida algo negativo *per se*? Desde mi opinión, no lo creo; de hecho, considero que se aprende más de la pérdida que de los logros o triunfos. Los éxitos, en la mayoría de ocasiones, sólo alimentan un ego insaciable que pide más, que requiere más atención, lo que a menudo favorece un crecimiento narcisista insano. No obstante, ¿qué ocurre cuando las cosas no salen como se esperan, cuando las circunstancias y el azar, determinan que "hoy toca perder"?; pues que la insatisfacción, la sensación de incertidumbre, la tristeza y la

desesperanza, suelen llamar a la puerta del Señor Ego, en una auto-invitación a quedarse por un tiempo, hasta equilibrar la balanza.

Muchos no permiten entrar a estos invitados emocionales, cerrándole la puerta, evitando todo contacto o bien negociando el mal momento para una "visita". Metáfora, que no hace más que decirnos que aplazamos el sufrimiento, negamos la entrada a pesar de la escucha insistente de la llamada a nuestra puerta. Es en definitiva, lo que suele ocurrir en todo duelo, una negación, una falta de atención consciente a aquello que emerge y que se desplaza a las sombras, para no ver ni sentir.

Y es que los duelos, como su propio nombre sugiere, "duelen", y debe ser así. De nada sirve no prestar atención; el dolor, el sufrimiento es un hábil explorador, siempre encuentra los lugares más recónditos del ser para hacer llegar lo que vino a decir, y por mucho que la resistencia tenga lugar, su insistencia lo es más. Tal es su fuerza, que, de negarlo durante mucho tiempo su reclamación de atención, suele aliarse con una parte esencial de la persona, el cuerpo. El cuerpo, con el tiempo y los duelos no atendidos, no trabajados, empieza a doler; es lo que los psicólogos llamamos somatización, que es un proceso de origen psíquico (psicológico) con efectos perjudiciales en lo físico (enfermedades, lesiones, etc.). El inicio y consciencia de dolor corporal, es sólo el aviso de una cascada de acontecimientos que vendrán acaeciendo hasta que la apertura de esa puerta y la recepción del mensajero sean atendidas.

"¿Qué es lo que tanto temor causa abrir ese espacio al dolor?" De mi experiencia con las personas que han transitado espacios de duelo por pérdidas personales o fallecimientos cercanos, es la sensación de "*si presto atención, si le permito entrar, se hará realidad*". Y es que, es necesario sentir el dolor, dejarlo pasar y escuchar aquello que deba decir. Únicamente así el aprendizaje se instala y permite como anunciaba Robert Neimeyer en su obra *Aprender de la pérdida*, aceptar y seguir.

Cerrar ciclos implica transitar por una serie de fases, cuyas etapas no son el propósito de este capítulo, pero que definen de un modo bastante acertado los diferentes estados por los que la persona

en duelo transita en ese camino de autoaprendizaje de necesidades, despedidas y aceptación. La integración de lo aprendido depende en gran medida del grado de compromiso y consciencia en el camino de la despedida. La pérdida, la de un ser querido en primera instancia, como ya anunciaba Kübler-Ross, psiquiatra especializada en cuidados paliativos, autora de números obras, entre ellas la de *Sobre la muerte y los moribundos,* es quizás la experiencia más intensa y dolorosa a la que se enfrenta el ser humano, y la que mayor dolor produce, psicológicamente hablando. Sin embargo, la experiencia, depende de sutiles matices acerca de cómo se afronta el duelo.

Transitar el duelo, es una forma de aceptar la pérdida desde los valores, creencias y estilos de vida de aquellos que lo caminan. No se puede escapar de él, ya que nos circunscribe y permanece durante un tiempo, en el que el mundo, su mirada y el modo de entendimiento del mismo, nos somete a juicio, interno y externo. Externo en el sentido de los cambios que el duelo trae aparejados, como son las rutinas, hábitos, el "estar" sin esa relación que ya no "es", al menos en el terreno de lo material. Interno, por la sacudida que el duelo conlleva; la vibración producida por el impacto de la pérdida, promueve movimientos en el campo de los sentimientos, emociones, pensamientos y acciones, a veces impredecibles, pero necesarios para que la integración finalmente deje paso a una nueva forma de estar y de Ser.

La pérdida, es inherente a la condición del ser humano, mortal por naturaleza, y esa es quizás la mayor de las trampas que nuestra mente símica niega: *nada permanece, todo cambia*, esa es nuestra realidad. El modo de vida de una sociedad mercantilista y consumista, ha ido moldeando en lo inmediato, lo inmutable y duradero cánones como la belleza, las posesiones, lo material, etc., y no ha dejado espacio para la introspección, el recogimiento, la compasión y la paz interior. Es imposible aceptar la pérdida, el sentimiento de desarraigo corporal y material, el desapego, cuando el apego es lo único que parece anclar a la persona al mundo que conoce. Recuerdo que en una ocasión me dijeron que llegamos a este mundo desnudos y llorando, y que cuando nos toque partir de él, igualmente emprenderemos ese

viaje, con lágrimas y desnudos. En mi reflexión posterior, no creo que sea motivo de tristeza, sino muy al contrario, de alegría, porque al menos partiremos con lo mismo que nacimos, un cuerpo y sentimientos, sumado a las experiencias que hemos adquirido en un viaje y peajes llenos de vida.

No es sencillo dejar ir, acompañar a las personas en el momento de su partida. De las experiencias adquiridas a lo largo de estos años, he observado y sentido, qué duda cabe, la dificultad que reside en el apego desmedido, en la necesidad personal y propia, de anclar la vida a un terreno material. Una necesidad que olvida nuestro "periodo de caducidad" y los límites de la condición humana. Una nueva mentira que la mente racional símica nos hace creer: que podemos controlar el tiempo y someterlo al designio de deseos y sueños… para siempre.

Si observamos con atención, constantemente en el proceso de senescencia o envejecimiento se pierden facultades; sin embargo, es una cuestión que pasa desapercibida, ya que al foco atencional se encuentra permanentemente dirigido al futuro o bien anclado en el pasado, sin atender a un presente -que es lo único que realmente se posee-. La relación con la muerte, con la pérdida de otro ser querido, conecta con una sensación primitiva, antigua, que asusta y atemoriza. Y es en esos momentos, cuando el engaño torna verdad, cuando no se puede continuar el espejismo de una promesa de tiempo y apego eterna.

He tenido la oportunidad, a medida que vamos acumulando años, de acompañar a familiares y amigos en despedidas y duelos. Ese lugar lúgubre y de tristeza, donde acompañamos a nuestros seres queridos, lo llamaron tanatorio. Un edificio destinado a velar a los difuntos y presentar los debidos respetos. En definitiva, un espacio íntimo donde poder dar ese "último adiós" al fallecido.

Lo cierto, es que siempre me ha llamado la atención y curiosidad estos "edificios de despedida" con trabajadores muy profesionales y bien trajeados que se desviven por poder ofrecer un servicio, ya no al difunto, sino a sus familiares en los momentos más duros de nuestra condición humana. No obstante, propio de mi naturaleza, la observación de las dinámicas en estos lugares casi de culto, me

resultan de lo más variopintas; relaciones que van desde el acompañamiento con frases hechas, del tipo: *"no somos nadie", "con lo bueno que era", "siempre se van los mejores", "te acompaño en el sentimiento"*. A menudo he encontrado a personas que no sabían muy bien qué decir o qué palabras pronunciar. Si nos paramos a pensar por un momento, aunque mejor vamos a pararnos a sentir un minuto, en la pregunta "¿qué fue lo que más reconfortó en ese momento en que tanto necesitaba el aliento de alguien conocido, de alguien familiar?, ¿qué era?

Si os digo que el porcentaje de datos e información que nos dan las palabras, el lenguaje, es mínimo comparado con el que no ofrece el no verbal (miradas, gestos, silencios, sí…silencios) os sorprendería gratamente y quitaría un gran peso a la hora de saber cómo abordar el acompañamiento del duelo. El simple hecho de establecer contacto, dígase abrazar, tocar un hombro, acariciar una mano, da mucha más información y apoyo que una simple palabra o frase hecha.

Sin embargo, algo que cada vez es más difícil de encontrar, en ambientes que vienen controlados por una tecnología 2.0, es el contacto físico por parte de quienes encuentran en lo virtual la inmediatez de un contacto efímero que se disuelve a medida que avanzan caracteres en la pantalla. He visto multitud de entradas en redes sociales, donde la compasión, el dolor compartido por una tragedia y las muestras de apoyo, se han convertido más en una moda, en una etiqueta momentánea con la que adornar el perfil personal, aunque a veces la tolerancia y la dignidad reluzcan por su ausencia.

El valor de la intimidad, no sólo en el duelo, que es cuando más importante es preservar (ya que en esencia, la persona se siente vulnerable), es un "must have", un imprescindible en toda relación que se establezca en cualquier tiempo y lugar. No obstante, parece que la solidaridad y el acompañamiento, han mutado de lo carnal a lo virtual y si no está reflejado en la Red, parece que no existe, que no se "siente" suficiente. Os hablo de esos mensajes, de esos perfiles cargados, de ese apoyo de 140 caracteres o los que sean, emoticonos de ocasión o cualquier forma virtual de hacer llegar "presencia en los peores momentos de cada persona", cuando no se ha tenido la

“humanidad” de conectar, de establecer una presencia real, física, con quien reside a dos calles.

Presencia, fijaos que he dicho presencia, ¿de qué clase de presencia hablamos cuando mezclamos redes sociales y duelo?, ¿es real?, ¿es suficiente? Mi consejo es simple y claro, si tienes un amigo o familiar o simplemente alguien que la vida le ha traído un mal momento, establece un contacto real, visítalo, habla con ella/él, permite que escuche tu voz al otro lado del teléfono o videoconferencia, aunque no sepas que decir, ofrécele apoyo sincero, simplemente pregunta “*cómo estás”*. Sin lugar a dudas, créeme, el doliente, el que sufre, siempre recordará quién estuvo a su lado, quién le llamo y escucho su dolor de viva voz, no recordará un post en una red social. Nos quejamos que el mundo, la sociedad pierde poco a poco humanidad, pero perdemos de vista lo que nos hace verdaderamente humano… la necesidad de contacto.

Rodearte de personas que permitan explorar de un modo seguro, que den espacio para la experimentación de emociones y sentimientos en grupo, en compañía, es la mejor medicina para poco a poco ir sanando las heridas que todo duelo abre y que necesitan cerrar.

Presencia… tenla siempre… presente.

CAPÍTULO 14. CAMINANDO SOMBRAS

"Vivimos observando sombras que se mueven y creemos que eso es la realidad"

José Saramago

Vivimos caminando sombras, transitando estados sin forma, proyectados a través de una luz indirecta que favorece una silueta sin definir. Eso son las sombras, proyecciones en las que no se distinguen líneas y el mundo queda en penumbra, sin color, sin equilibrio, dependiente de una luz que no es propia, es de otro. Son muchas las historias escritas sobre el fenómeno a lo largo del tiempo, metaforizando la acción que ejercen en lo humano, lo personal, lo íntimo. Acciones que obligan a tomar consciencia del Ser, de lo interno que aporte luz a lo externo y con ello, el distanciamiento del miedo a la oscuridad.

Como podréis imaginar, estas zonas oscuras del alma, las que llamamos "sombras", son las tratadas en el capítulo, proyecciones de los íntimos anhelos y sueños, miedos y temores. Su presencia nos recuerda su simbiosis y que por mucho que se intente huir, acompaña allá donde se dirija la mirada. De pequeños, corríamos detrás de esas siluetas oscuras y alargadas, que no despegaban su contorno del cuerpo, sin saber que con el paso de los años, seguiríamos persiguiendo las de otros cuerpos, las de otras personas, la de cualquiera, menos la propia.

Sé bien lo que os hablo, son muchos los años siendo testigo y actor de las batallas contra sombras, contra la oscuridad de partes del alma que luchan por encontrar su lugar en la realidad, en la vida, en el modo de entenderla y vivirla. Las sombras se alimentan del miedo, del temor, de la rabia, la ira y en última instancia de la culpa. Este alimento compuesto de emociones, se forja a lo largo del bagaje personal de cada persona, predominantemente durante la infancia, etapa vital en la que se forja la identidad y se asume, en la mayoría de

ocasiones, máximas que provienen de la familia y la cultura. A lo largo de la niñez, se forma la personalidad y se da cuerpo a una forma interna, el “ego”, cuya presencia heredada proporciona zapatos a quien anda un camino que no es propio.

En muchas ocasiones es la sombra de ese niño herido, el que todos tenemos y al que muchos olvidan, al que inconscientemente se relega, al que se abandona, sin atender sus necesidades. El sufrimiento, a veces muy elevado en estos primeros años, las ofrendas sufridas, la inocencia perdida, obliga a silenciar el dolor y con él, el malestar encuentra una vía donde almacenar heridas. Heridas que se convierten en sombras que se llevan adheridas y que recuerdan, veladamente, que somos seres heridos.

Con el paso de los años, muchas personas pierden el sentido y significado de aquello que desean, de lo que anhelan, obnubilados por los cantos de sirena que llegan desde lejanos puertos y prometen tierra firme y deseos colmados. Cantos que en la mayoría de ocasiones, no son más que zonas oscuras, sombras, una vez más.

Caminar con la sombra implica una lucha, una confrontación, una batalla con la parte del sí mismo más inconsciente, con lo oculto y velado y que determina en la mayoría de los casos, los efectos observados día a día en la propia vida. Es en los sueños, en el arte, en las neurosis, en la enfermedad, donde la sombra trasciende su dimensión y se hace figura.

Una Luz, que refleja quiénes somos, qué deseamos, qué nos atemoriza, qué nos limita, qué nos empequeñece, hacia dónde nos dirigimos, cómo afrontamos lo que llega, lo emergente. Y si una cualidad tiene la sombra, es que camina dependiente de una luz que la dirige y que la proyecta. Esa luz, llena de valores, creencias, pensamientos, ideas, miedos, temores, abandonos, son los que marcan, como la aguja de un reloj, si la proyección queda detrás, a los lados o delante de nosotros.

La oscuridad, ese miedo evolutivo, presente desde la niñez, no deja jamás de reflejar su "presencia". En la adultez, las sombras acompañan los sueños, dando presencia a los temores aludidos. Es la forma que el cerebro tiene de aprender, de rellenar huecos y adquirir

un conocimiento que permite evolucionar. Sin el conocimiento que la elaboración de las sombras en los sueños facilita, las caminaríamos eternamente en la realidad.

Pero, ¿qué es eso de caminar sombras?, ¿a qué nos referimos? Muy sencillo y a la vez complejo, es el modo en el que se repiten los mismos caminos, si no se aporta luz a una zona oscura del entendimiento, vivencias y experiencias, de un modo consciente. Es la simple acción de dirigir La Luz, la consciencia, a los temores y miedos, darle forma a la neurosis que limita y empobrece.

Luces, hay muchas, tantas como sueños, sin embargo, ¿cuáles son los propios?, ¿estamos conformes con la sombra que proyecta? A lo largo de la historia, se ha hablado mucho de esta presencia, presente en el devenir de los pueblos y civilizaciones, representada en ocasiones en forma de demonios, seres mágicos o desdoblamientos, que cobraban vida propia, atacando al huésped (al sí mismo). Pues bien, esa es la sombra, la parte oculta, la que no posee forma y se nutre de los más profundos sin sabores. Miedos, que han sido heredados, legados o introyectados de las relaciones familiares y personales. Pensamientos, creencias, que alargan una silueta siniestra en la visión del mundo, de los demás y de uno mismo. Someter a debate las creencias, los valores, asumidos sin censura, es un modo de caminar sombras.

Recuerdo con mucho cariño, el caso de I., una mujer de mediana edad, segura de sí misma, profesional y aplicada, que llega a consulta con el claro objetivo de poder "aprender" a relacionarse mejor con las personas, de un modo especial con la familia de origen, la cual parecía obcecada en dificultar su existencia con peticiones y obligaciones. Como es de suponer, la limitación y la sombra familiar, caminaba junto a I., sin dejar espacio para la expresión de su ser, de su identidad, del autocuidado.

A lo largo de la terapia, transitamos el modo en el que se relacionaba con los demás, no sólo con la familia, sino con ella misma, repasando su historia, su relato, sus vivencias. Es de entender que el paso de los años, lleva a la consciencia, según mi experiencia, con más claridad los momentos oscuros, los gobernados por la sombra, que

aquellos donde La Luz hace presencia. Es decir, se suele recordar con más intensidad los momentos trágicos y oscuros de las experiencias vitales; parece que la condición humana es así, que la memoria fragmentada por una sociedad en carencia de valores, se enfoca en las sombras.

Fueron muchos los caminos y peajes recorridos, por momentos me convertí en su sombra y tome el lugar de sus miedos y temores, de sus inseguridades y de su rabia, devolviendo la parte que era suya y estableciendo límites en aquello que no era propio y sí de los demás. Como toda sombra que se precie, adopté el rol proyectado de sus sentimientos, de sus pensamientos, siendo un espejo donde depositar lo emergente, donde poder mirarse con seguridad y elaborar lo que no pudo atender en el pasado. Esa es la función del espejo, que representado en la figura terapéutica, hace las veces de proyección de estados de la persona, de lo negado, lo oculto, del reflejo que observa pero no ve. La imagen proyectada a través de los ojos de los otros, es la imagen primitiva, primigenia que nos da forma. Sin la mirada de nuestros significantes, no existimos y es allí donde residen las zonas oscuras.

Mucho se ha hablado de las relaciones terapéuticas en entornos clínicos como lugares, encuentros entre personas que aportan una visión del sí mismo a través de las acciones y las confrontaciones que se dan en la interacción terapeuta-paciente. El ser visto, reconocido es una de las múltiples formas en la que se construye la identidad, donde se forja la personalidad, autoestima y confianza. Volviendo al caso de I., su cambio vino favorecido al asumir que la imagen de sus espejos, reflejaban una realidad que podría ser sometida a debate, que podía no ser real, que no tenía porque asumirse como una verdad inmutable heredada de sus significantes.

A mi mente llega igualmente el caso de R. con una profunda emoción. Un joven inteligente y sensible, que venía aquejado de una pesada carga que identificaba como tristeza, debido a una ruptura sentimental, la cual no podía sobrellevar. La herida del abandono, antigua, primitiva, seguía latente en su persona; los daños de la traición, en las parejas que separan sus caminos y vidas, rememoran la

partida de la madre o el padre ausente, la cual, tras el transcurso de las sesiones, pudo aceptar y cerrar.

Los asuntos inconclusos de la infancia, como en el caso de R., con una madre ausente por la separación conyugal, supuso una herida, el abandono psicológico del hijo que no entiende la partida, el adiós. Una herida que fue llevada en silencio, como un secreto familiar que no permitía ser desvelado, quizás por la vergüenza, posiblemente por la culpa de quién únicamente deseaba ser amado y querido. La herida del abandono, en su adultez, tras el adiós de su pareja, trajo a su presente, nuevamente la sombra que tanto había ocultado desde su infancia.

Nuevamente sombras, las heridas de la mente, traídas al presente a través de las emociones y sentimientos, deformadas por el paso del tiempo, del olvido o la voluntad de no recordar, promueven que la existencia del que las proyecta se experimente con dolor. Nada permanece, todo cambia, hasta los días tienen su propio ciclo al pasar del día a la noche e inclusive en él, la luz diurna y la oscuridad nocturna, permiten que habite la luz y las sombras en cada periodo estacional. ¿Cuál es entonces la dificultad de transitar entre ambas realidades? La explicación es bien sencilla, la respuesta es el dolor.

Y es que las sombras, las experiencias de cada persona, aletargadas en el tiempo y en la conciencia, cuando se vuelven conscientes, cuando llegan a la luz, traen consigo una imagen deformada, angosta, difusa y oscura: la del dolor. Un dolor que vestido de muchas formas, parece perseguir a su luz, intentando convertirlo en sombra.

Sin embargo, consciente de que no es sencillo poner a debate creencias instaladas en el "disco duro" de nuestra memoria, considero oportuno ver cómo se puede someter una idea base llegada a través del aprendizaje infantil. Imaginemos por un momento, que el señor X, es una persona bonachona, de buen carácter, afable y simpático, siempre dispuesto a ayudar al prójimo, a pesar de que muchas de sus decisiones le supongan un gran sufrimiento emocional, con un coste personal elevado, sin contar con los inconvenientes que pueden llevarle a asumir responsabilidades que no le son propias.

Vamos a especificar un poco más su caso. El señor X, trabaja en un cargo público y ha pasado por varias dependencias adscritas a varias Comunidades Autónomas. Sus cambios de ubicación laboral, sugieren una motivación debido a una necesidad personal de "cambio de aires", "aire fresco". ¿No os parecen reveladoras las palabras seleccionadas para definir sus motivaciones? El lenguaje que es usado para definir nuestras acciones, pensamientos y emociones tiene mucho poder, inclusive me atrevería a decir, que el lenguaje y el pensamiento crean realidades.

Si no he entendido mal, has cambiado tantas veces de lugar de trabajo, por sólo cambiar de aires. ¿Qué aires son los que buscas? - Le pregunté en unas primeras sesiones exploratorias.

- *¡Pues básicamente eso!, cambiar de aires*. - Su respuesta, no profundizaban en sus motivaciones.
- *Entiendo... pero... ¿para qué ese cambio de aires?, ¿qué buscas con ello?* - Las preguntas que usan el "para qué", muy empleadas en terapia, permiten una exploración más profunda de las motivaciones que el sujeto mantiene, a menudo en un plano parcial de consciencia.
- *El trabajo básicamente es el mismo... pero los compañeros serán distintos... a veces uno necesitaba un cambio de aires.*
- *Parece que ese cambio de aires tiene que ver más con el ambiente laboral entre compañeros que con el propio trabajo en sí, ¿es así?* Al concretar y devolver el sentimiento y emoción expresado, se permite re-elaborar y dar forma al mismo, favoreciendo la introspección.
- *Si... lo cierto es que me avergüenza un poco decirlo... no soporto más que me traten como lo hacen... me hacen sentir poco valioso, no reconocen mi trabajo, no me respetan y eso que no hago más que hacerle favores y no dar nunca problemas... estoy cansado.*

La exploración del caso y otros episodios expresados en sesión acerca de las dificultades encontradas en el entorno laboral, ponen de manifiesto que los introyectos, los mandatos familiares que rodean la historia vital de nuestro paciente, tales como "*debes de ser un niño bueno*", "*no te metas en problemas*", "*es mejor no responder y dejar que las*

cosas se arreglen de la mejor forma", "*ten cuidado con los demás", "es mejor no buscarse enemigos*" y un largo etcétera de dictámenes familiares, condicionan la autoestima, el autoconcepto y las relaciones labores y como podemos intuir, también personales.

Las introyectos, son sombras que acechan y se caminan como se puede o se permite. Sombras que acechan relaciones y cuyas garras, no permiten la expresión asertiva de deseos y necesidades, emociones y sentimientos, pensamientos e ideas. El camino de sombras del señor X, condiciona su defensa de agravios, intereses o necesidades, quedando relegado a un "silencio en sombras". Metaforizando el sentimiento, sería como un "*no ser visto", "si me destaco y no soy un niño bueno, no me querrán, me abandonarán, me expulsarán"*. Introyectos que alargados en el tiempo, evolucionando a medida que la persona crece y adquiere aprendizajes, promueven un estilo pasivo en las relaciones, tornando en autoagresión. Parte de su recuperación, vino favorecida, por el cuestionamiento socrático de sus pensamientos, creencias e introyectos. Las preguntas del tipo, *"¿si defiendes tus ideas, de un modo asertivo, significa que eres mala persona?"*. Las respuestas aportadas, y la continuación hasta el absurdo de una cadena de cuestionamientos, permite comprobar que los miedos, temores, sombras, están más en la cabeza, en las ideas irracionales que en la realidad. Que el hecho de decir "no", o de "defender intereses" o "mostrar opiniones", no implica necesariamente ser abandonado, ni convertirse en una mala persona, y si así fuese, al menos existiría la oportunidad de solucionar los problemas sobrevenidos con una emoción y autoestima fortalecida.

Y es que las sombras, las experiencias de cada persona, aletargadas en el tiempo y en la conciencia, cuando se vuelven conscientes, cuando llegan a la luz, traen consigo una imagen deformada, angosta, difusa y oscura, la del dolor. En ocasiones como el caso de S., una mujer joven, con un talento innato para las manualidades, para el arte, con una sensibilidad exquisita y frágil, deambulaba entre luces, ocultando una simple sombra que siempre aparecía proyectada en forma de un miedo, que le impedía la plenitud en aquello que le ocupaba y que mermaba sus fuerzas, su espíritu y su

voluntad. Su sombra, su dolor, no era más que la incapacidad para poder confiar en ella misma, en sus deseos, en sus posibilidades, en su forma de ver a las personas, al mundo y la vida. La mirada de las personas que le rodeaban, le impedían ver el territorio de su grandeza, al bajar su mirada al mapa que le enseñaban como un grial a seguir. Un grial que no era ni su destino, ni su camino, tan sólo un sendero marcado sobre los deseos ajenos, en detrimento de los propios. El reconocimiento del poder que la mirada de los demás tienen en el devenir actitudinal, e inclusive emocional –el más insidioso- es un primer paso, para poder someter a debate qué moviliza a sentir y hacer determinadas cuestiones personales, laborales o sociales. Un hacer, que sometido al tamiz y juicio personal de los introyectos, ese mecanismo de defensa antiguo, que somete a su morador a las sombras de los mandatos infantiles, no son admitidos en el Yo adulto ("debes de ser una niña buena", "no te metas en líos", "no se debe contestar a las personas"), favorecen una separación imaginaria entre lo propio y lo ajeno, donde el deseo personal queda en sombras frente al Otro. Y como es de suponer, la inconsciencia del acto, se vuelve consciente a través del dolor.

Las formas en la que las sombras, el dolor de lo inconcluso, de lo no aceptado e integrado, llegan a la persona de muchas y variadas formas. La sombra puede hacerse visible nítidamente a través de la somatización (dolor corporal sin un origen físico explicable, provocado por variables de tipo emocional, tal como un estrés elevado y continuado en el tiempo, por ejemplo), actos de violencia contra la propia persona o hacia los demás (violencia física o verbal, realización de ejercicios físicos extremos que provocan daño), o bien la aparición de enfermedades de naturaleza orgánica y/o mental.

Hay momentos en la vida de toda persona, bien por su bagaje personal, bien por la historia que conforma su vida, que las sombras ocupan gran parte de su existencia. Podríamos decir, que o bien el pasado o quizás el deseo o temor futuro, proyectan una sombra alargada que oscurece su presente. Muchos profesionales de este complicado y fascinante mundo que es la psicología, incluido al que leéis, os diríamos que el exceso de pasado es la llave que tiene la

depresión para entrar en vuestra casa y que el futuro es un exceso de ansiedad por lo venidero. Entonces, ¿que nos queda si quitamos la sombra del pasado y futuro?; pues lo único que hoy es real, el presente. En el aquí y ahora, sólo hay luz si sabemos encender adecuadamente el interruptor.

Hasta hace no mucho, una frase leída a través de una red social, rezaba *"no sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es lo único que te queda",* y me parecía una genialidad. Sin embargo, el pensamiento sobre la palabra "fuerza" me hacía reflexionar sobre dónde residía, dónde moraba y sobre todo, si era posible sacarla de su letargo en aquellos que parecían no poseerla en el presente. Cuál fue mi equivocación al pensar que la fuerza puede sacarse, que puede despertar, cuando no es lo que debe ser alertado para ponerse en marcha. Es la conciencia y la consciencia de aquello que nos ocupa lo que aporta los nutrientes, lo que llamamos fuerza, para afrontar de un modo pleno lo emergente. No se puede vivir sin una atención plena, ya que peligra el vivir la vida de otros, abordando las decisiones presentes sometidos por la sombra del pasado o la exigencia del futuro. La sombra hará su trabajo, hasta que se posea la valentía de permanecer presentes, en el aquí y ahora, con lo que ya se es (el Ser) en este momento, sabedores de que nada permanece, que todo cambia, incluido nosotros.

La sombra pues, al menos en el espacio terapéutico, implica todos los aspectos que o bien son rechazados o bien son suprimidos de la consciencia. El objetivo de esta ausencia de conciencia parece claro: ajustar la imagen e identidad personal al entorno social que acuna y acoge. Esta imagen que se lanza y se proyecta a la sociedad, a los otros, bajo el yugo de un Yo ideal, mantiene el propósito de proporcionar seguridad, mediante la cual, obtener reconocimiento y aprobación. Pero como suponéis, ¿qué ocurre cuando el despliegue de ese Yo en sombras, ese Yo proyectado en los demás, no se corresponde con el Yo real? Como podéis intuir, es el conflicto el resultado de ese choque de trenes. El conflicto entre consciente e inconsciente está servido, generando tensiones, somatizaciones y fragmentaciones de la propia identidad.

Os propongo un simple ejercicio, en el cual podamos ver, cuál poderosa es la sombra en cualquiera de nosotros. La deseabilidad social es un bien codiciado por el ser humano, un deseo inconsciente que dimana de un niño herido, que únicamente necesita ser amado, reconocido, visto. Si cerráis los ojos, conectáis con la respiración y atendéis al proceso de inspirar y expirar durante unos minutos, estaréis en disposición de poder atender los mensajes inconscientes, el ruido mental que el pensamiento trae al presente. Posiblemente se recuerde algún pasaje de la historia personal en la que se representa el papel de la sombra, de un YO ideal para los demás, actuando, expresando o pensando aquello que aseguraría ser reconocido, aún a pesar de uno mismo.

Carl Jung decía que "[…] *cada uno de nosotros proyecta una sombra tanto más oscura y compacta cuando menos encarnada se halle en nuestra vida consciente. Esta sombra constituye, a todos los efectos, un impedimento inconsciente que malogra nuestras mejores intenciones* […]". Un pasaje de la obra del autor, en la que se intuye una vez más esas dos caras de la sombra, la que se proyecta en una identidad pública, la que se aporta y se muestra al mundo, a la sociedad, la que Jung denominó "la máscara" y una segunda, que es la que no se desea observar, la que contiene y alberga miedos, inseguridades, temores, culpas, preocupaciones.

La sombra de cada persona, no es única y personal, sino que también es familiar y colectiva, ya que se desarrolla de forma natural desde la más tierna infancia. Quizás, llegado a este punto, es interesante exponer unas pautas, las que pude explorar con C., un hombre de mediana edad, aquejado de una falta de autoestima en sus relaciones personales, mediante las cuales pudo identificar a su sombra y desde ahí, sanar.

Tras un breve periodo de exploración con C., en el que pusimos palabras a sus vivencias, conectando con la emoción y los sentimientos adormecidos tras una capa de pensamientos catastróficos y limitantes, conseguimos detenernos no en su imagen distorsionada, en su sombra, sino en aquello que no le gustaba de los demás, lo que rechazaba de sus interacciones con amigos, jefes, familia, etc. Aquello

que rechazaba en los otros, no son más que proyecciones del sí mismo, que no aceptaba y que ponía de relieve esos aspectos de la sombra que sacaba al exterior para darles una forma identificable que pudiese manejar conscientemente.

Un segundo paso, fue poder identificar mediante la observación, con la ayuda de una atención plena, facilitada con ejercicios de meditación, aquello que juzgaba y criticaba de un modo exagerado en los demás. La exploración de las emociones engranadas en este mecanismo inconsciente de la crítica y el juicio, de su sentir oculto reprimido a lo largo de su historia, puso de relieve cuánto había guardado en su interior y la imagen que había tenido que inventar de sí mismo para camuflar sus verdaderos sentimientos hacia los demás, por el miedo a ser rechazado y a no ser aceptado.

La historia de C., nos muestra la lucha que mantenemos con la sombra y el daño al sí mismo que conlleva la repetición de pasajes, dramas y experiencias dolorosas con una actitud de autoengaño y represión de emociones que conforman la silueta de esta oscura compañera.

Todos sin excepción, tenemos la necesidad de ser queridos, reconocidos, vistos a través de la mirada de los demás; sin embargo, la necesidad de autenticidad y congruencia, favorece un sentimiento de integridad y plenitud que no puede ser obviado. Convivir con la sombra, no debe ser una pesada carga, si se atiende su compañía como una amiga que muestra las partes negadas de la personalidad ocultas en el Ser, y desde ahí, luchar por esos patrones inconscientes que han sido reprimidos a lo largo de la vida, permitiendo identificarlos, aceptarlos e integrarlos.

Parafraseando nuevamente a Car G. Jung, es mejor, qué duda cabe, ser completo que ser perfecto.

CAPÍTULO 15. Los mitos del amor romántico

"El que ama se hace humilde. Aquellos que aman, por decirlo de alguna manera, renuncian a una parte de su narcisismo"

Freud

Son muchos los años que llevo trabajando para que la igualdad y prevención de la violencia de género sea real y efectiva, sorprendiéndome aún del significado que chicas y chicos mantienen sobre las relaciones de pareja, prevaleciendo en su discurso los mitos del amor romántico que ligan las relaciones afectivas con el control, los celos, los sacrificios y el abandono personal, promoviendo una concepción del amor y las relaciones que no es real.

En este capítulo, deseo exponer algunos de los mitos que circulan en el discurso social de nuestra cultura, poniendo el énfasis en cómo su aceptación puede ser un factor de mantenimiento de la desigualdad que aleja de la salud y satisfacción necesaria para el crecimiento y bienestar personal.

Cuando hablamos de mitos, referimos el sistema de creencias que compartimos en la cultura y comunidad donde habitamos, considerándolos como historias verdaderas transmitidas a lo largo de la historia de un pueblo, generación tras generación, validando su contenido y significado como un hecho real.

Creencias y modos de entender las relaciones, que son transmitidas a través del acervo cultural desde la infancia, en modo de cuentos, canciones, juegos, medios de comunicación etc., con el objetivo esencial de otorgar un respaldo narrativo a qué es amor y qué no, basado en las creencias centrales de la comunidad.

El propósito del mito, no es entretener, sino brindar una explicación, un significado del amor –en esta ocasión- que justifica su práctica y la reproduce socialmente.

El mito de la media naranja

Su origen lo encontramos en Platón y su obra *El banquete*. En ella, se fragua la creencia de la cuasi-perfección de la raza humana, encontrando la imperfección en su esencia, promoviendo una búsqueda desesperada de unión con una *otra mitad* que completará la carencia, la falta, favoreciendo la felicidad y la plenitud.

No obstante, tal y como la obra refiere, el final de la búsqueda concluye con el encuentro entre mitades, fusionados en un enamoramiento tal, que acaban muriendo de hambre e inacción. Encuentro, fusión y muerte se unen en este mito irreal y altamente insano.

En mi opinión, sería altamente recomendable explicar, desde pequeños, que ya somos seres completos y que las relaciones de pareja son elecciones de convivencia que complementan en la búsqueda de la propia felicidad, más no lo definen, ni tampoco la determinan.

El mito de los celos

¿Quién no ha escuchado en alguna ocasión "los celos son signos de amor"? Nada más lejos de la realidad, mi respuesta es clara, los celos NO son signos de amor, sino que muy al contrario, son muestras inequívocas de dependencia emocional, inseguridad, violencia y de un apego restrictivo.

La premisa básica es una relación de pareja basada en el respeto, la libertad y la confianza, nunca en la imposición de límites. No obstante, consciente de que los celos pueden aparecer, éstos deben atenderse como lo que son, una muestra de carencias personales a trabajar, con el objetivo de continuar el camino del autoconocimiento.

Como consejo, si sentimos celos o simplemente desagrado con alguna cuestión en la dinámica de pareja, es recomendable iniciar un ejercicio de respeto hacia el sí mismo, sin iniciar "una tormenta de pensamientos", promover un diálogo asertivo, calmado, tranquilo y exponer dudas e inquietudes, sin acusaciones, límites o reproches.

Esencial, no entrar en dinámicas de comprobaciones (mirar llamadas, WhatsApp, mails, etc.) ya que además de ser una forma de

agresión a la intimidad de la pareja, podría ser inclusive un delito penal.

La confianza, recuerda, nace del respeto hacia la pareja, sus circunstancias y su intimidad.

El mito del "amor todo lo puede"

Que el amor todo lo puede, o lo que es similar, que por amor todo vale, queda muy lejos de la realidad. Sin duda, conocemos a personas que se aman con profunda sinceridad, pero mantienen una relación no saludable.

El mensaje histórico y cultural ha insertado en el sentir colectivo, "que el amor siempre triunfa", superando cualquier dificultad o adversidad. La creencia en este mito, conduce a situaciones de restricción de derechos y libertades, del propio modo de ver la vida, admitiendo actitudes que jamás serían toleradas a otras personas, justificando comportamientos inadecuados y creando falsas esperanzas.

Lamento deciros, que en las relaciones no todo puede aceptarse, y que llegado el caso, la mejor opción es dar por finalizada la misma.

El mito de las discusiones

En este mito, encontramos dos versiones. Una primera: "*las parejas que no discuten es que no se quieren*"; o por el contrario: "*discutir es malo, hay que ceder por el bien de la pareja*".

No obstante, al cambiar el verbo discutir por el de conversar u opinar, la cuestión toma otro matiz, ¿no es cierto? Y es que el conflicto está siempre presente, no sólo en las relaciones de pareja, sino en la sociedad en general. Tener diferencias no es bueno o malo, lo importante es cómo son atendidas. Si son discusiones constructivas, entendiendo éstas como la capacidad de que cada miembro sea capaz de exponer sus puntos de vista y el desacuerdo de un modo asertivo, facilitando llegar a un acuerdo común, la pareja se verá fortalecida.

Sin embargo, si las discusiones se ejercen desde la imposición, la falta, la exigencia, etc., la relación irremediablemente se deteriora al

no permitirse la libertad y el permiso para expresar aquello que se siente y se piensa.

La asertividad en la expresión de pensamientos y sentimientos es la clave para evitar caer en la trampa del mito que tanto daño puede hacer a la pareja.

El mito del enamoramiento eterno

Si las mariposas no están presentes constantemente en toda estación, ¿cómo se pretende que estén siempre revoloteando en el estómago de las parejas?

En este mito, encontramos la falacia en la que si una persona deja de estar "*enamorada apasionadamente de su pareja*"**,** ya no ama y su mejor opción es la ruptura. Entonces, si no siento de modo permanente mariposas en el estómago, ¿es que ya no deseo, ni quiero a mi pareja?

Desde mi opinión, si continuas la relación de pareja, tras la fase de enamoramiento, felicidades, la relación ha madurado y se ha asentado en otros pilares, tales como la complicidad, la serenidad, la confianza y el respeto, más que en la euforia y la pasión descontrolada de sus inicios.

El esfuerzo en mantener una relación amorosa y pasional, es como cuidar un jardín; y mantenerlo vivo y sano es perfectamente posible si realizamos el esfuerzo de conocer cómo.

El mito de la exclusividad

Muchas parejas piensan que si están enamoradas no pueden sentirse atraídas por otras personas**.** Lamentablemente no siempre es así. A lo largo de la vida, se conocen y establecen relaciones de diversas formas con otras personas diferentes y es perfectamente normal sentir ciertos tipos de atracción por ellas, bien sea de naturaleza intelectual, física o emocional, y es algo completamente natural.

La fidelidad sin embargo, sí es una opción personal y un añadido sumado al modo de entender las relaciones de pareja, que conlleva un coste compensado por los beneficios que aporta la relación.

Si conseguimos derribar el mito que anuncia "*sólo debemos tener ojos para la pareja*"**,** al establecer una relación sentimental basada en el respeto, la decisión personal acerca de la fidelidad y la libertad, respetando a la parte implicada en su propio modo de entender este contrato social, se consigue plenitud y felicidad en el terreno amoroso.

El mito de los polos opuestos

La expresión de "*los polos opuestos se atraen*", tiene su premisa científicamente probada en la física, pero lamentablemente NO en las relaciones amorosas.

Parece ser, que diferentes estudios enfocados a las relaciones de pareja, muestran que las personas con ideologías, expectativas y gustos similares se atraen más entre sí**.** Lo cierto es que al inicio de las relaciones, modificar las rutinas de vida personal y gustos puede aportar un plus a la euforia inicial del encuentro amoroso; no obstante, si esta circunstancia se prolonga en el tiempo, puede ser una fuente de frustración y de obligaciones que no se desean, perjudicando la relación.

Cuanta más cosas se tengan en común con la pareja que hemos elegido para compartir la vida, más probabilidades se tendrán que perdure y se mantenga en el tiempo.

En resumen, tal y como iniciamos el capítulo, entender las relaciones de pareja y las situaciones de violencia de género que pueden llevar aparejadas una interpretación veraz de los mitos del amor romántico, requiere de una profunda reflexión de la construcción de la identidad cimentada sobre estereotipos tradicionales de un legado cultural e imaginario colectivo en profunda transformación.

La complementariedad y la fusión, son dos rasgos observados en cada mito del amor romántico y que implican una entrega incondicional a una relación ideal de enamoramiento, donde los deseos, intereses y necesidades personales quedan relegados a una sola parte de la díada. Las relaciones de pareja son cada vez más tempranas y número más elevado de parejas adolescentes maduran con la falsa creencia de veracidad de algunos de los mitos presentados,

mostrando síntomas de confusión, desorientación e inclusive angustia ante las vivencias reales que experimentan en sus relaciones y que no entienden ni pueden aceptar.

Desde mi opinión profesional, existe una falta de conciencia entre lo que es saludable en una relación y lo que no lo es, debiendo acudir a alguno de estos mitos para dar cuerpo y sentido a un camino de aprendizaje en pareja para el cual no nos han educado. Y el peaje es costoso. La educación basada en la libertad, el respeto y con el foco de atención puesto en el amor y cuidado por uno mismo, hacia lo diferente, valorando de forma positiva la diversidad, son la base donde prevenir no únicamente las relaciones de pareja tóxicas, sino también y en último sentido, la violencia de género y cualquier forma de maltrato en el ámbito familiar.

Enseñar y mostrar a las personas herramientas de autoconocimiento y ofrecer claves que les permitan definir sus relaciones en base a criterios de calidad, bienestar, seguridad, disfrute, igualdad y respeto que eviten situaciones de desigualdad y/o violencia, es responsabilidad de todos.

CAPÍTULO 16. De oruga a mariposa.

"… y justo cuando pensó que era su final… se convirtió en mariposa"
Anónimo

En el ocaso de nuestro viaje, del encuentro entre palabras que "caminamos, construimos y transitamos" en estrecha comunión, con y en vosotros, con y en mí, en el viaje por el conocimiento y el aprendizaje de este *oficio que habitamos* como diría mi querida Ángeles Martín, como una inherente vocación de ayuda, mantengo una conversación con el sí mismo, permitiendo el encuentro con mi propia sombra a través de la mirada del Otro, a través de tus ojos. Mirada que en el desarrollo del presente libro, me refleja como anunció Rachel Naomi Remen que *"el duelo nos permite sanar, recordar con amor y no con dolor [...] es un proceso donde una por una, nos desprendemos de las cosas que se han ido y las lloramos, donde una por una, tomamos aquellas que han pasado a formar parte de quienes somos [...] y seguimos adelante"*.

En este capítulo me gustaría hablar de mis propios peajes, del dolor que también todo terapeuta mantiene y sostiene, peajes como tránsitos de ese *camino de lágrimas* que diría Jorge Bucay, o como un *camino de aprendizaje*, de una búsqueda existencial, de vida, de significado y como no, de trascendencia. Un camino en definitiva de viajes y peajes.

He tenido la gran fortuna de encontrar personas y profesionales, que me regalaron momentos de juego como vías de aprendizaje, que me dejaron volver a la fluidez de la infancia, de la niñez y recuperar la capacidad de soñar y jugar. *Retroceder para entender*, *volver para avanzar* es y ha sido una experiencia vivencial que me facilita la conciencia de que en el pasado (lo ya elaborado) encontramos la esencia, la aceptación del presente y las claves para el futuro.

Líneas temporales, que hoy son claras en mi pensamiento y mi

emoción, y también en mi acción, que han mezclado tiempos y que se tornan faros para la travesía; una luz en el camino oscuro y desesperado ante la vida y sus duelos, el cambio y la disolución de formas del Ser, de pérdidas y encuentros... de ese sentido de la vida que anunciamos y que nos recuerda Viktor Frankl. De nuevo, una vez más, una búsqueda de significado existencial que, a través del juego, de ese encuentro entre tu mirada y la mía, esperan una presencia en el aquí y ahora, donde pueda reconocerte, donde pueda encontrarme.

Ser testigo de cuanto esta obra me ha aportado, respetando límites ineludibles, sumado al conjunto de vivencias personales, es la razón y motivación que me ha conducido a acercaros mi visión y mi pasión por lo humano, lo íntimo, lo nuestro. *Juegos,* tan olvidados por una sociedad racional, nos recuerda que es en él, donde favorecemos el encuentro consigo mismo y con el Otro, promoviendo la aceptación e integración de nuestro modo de vida y existencia. El juego y su uso terapéutico, contribuye sin lugar a dudas la exploración vivencial de nuevos estados del Ser que por el dolor, resistencias y bloqueos emergentes serían difíciles de afrontar mediante otros medios. Barry Stevens (1978) nos anunciaba "*no empujes al río, que fluye sólo"*, hallando en sus palabras, el signo de que, como seres humanos, nos debemos a la integración de una mente dividida por la necesidad de aceptar "*de que al igual que tú, yo también soy un ser herido*" y que, como ese río, transitamos un lecho que debe fluir y sanar, jugando, aprendiendo y sintiendo.

Y sí… yo también soy un ser herido… que, entre reglas y juegos, pudo volver a ser un niño, reconstruyendo, sanando lo que un día no pudo ser de otro modo. Un largo viaje, el abono de muchos peajes son los que recorrimos juntos, de ese vacío fértil en el que me sitúa esta profesión. Aprendemos a medida que nos caemos, y en cada caída, adquirimos nuevos conocimientos, aprendizajes que nos sitúan de un modo único e irrepetible ante el mundo, ante los demás, ante nosotros mismos. El mundo nos ve, y a su vez es observado, construyendo, reconstruyendo lo que nos decimos acerca de lo que nos ocupa y acaece. Reflexiones de un simple aprendiz, lo que siempre me consideré, de un hombre que sueña y a veces fantasea en que las

palabras surjan y fertilicen ese vacío, ante el que espero que surjan los ansiados brotes verdes, y que su vez, promuevan espacios de conciencia de mis actos, de mis pensamientos y emociones, y con ellas poder caminar juntos tu propio sendero, mientras transitamos peajes.

Y es que el mundo de los demás, tal y como nos regaló Miguel Hernández, *"[...] es como aparece ante mis cinco sentidos y ante los tuyos, que son las orillas de los míos [...] nadie me verá del todo, ni es nadie como lo miro [...] el mundo de los demás no es el nuestro, no es el mismo [...] trabajo y amor me cuesta así ver contigo […]".* Una bella obra, que muestra entre la sutileza de sus palabras y su sentido, ese significado que tanto buscamos en el devenir de las personas, de sus acciones y sus vidas.

Detenerme en una *escucha activa*, hacia fuera y hacia dentro, quizás sea el aprendizaje más valioso de este viaje, que me permite a tu lado, el encuentro desde la auto-observación de mis propios peajes, permitiendo al igual que lo haces tú, tomar conciencia de cuanto emerge, reforzando actitudes y aptitudes en el darse cuenta de *cómo* iniciamos y *cómo* cerramos ciclos de experiencias, de cómo nos convertimos en mariposas.

Crecer, madurar, adquirir experiencias, implica cambio y en él, encontramos el tan temido dolor, nos enfrentamos al duelo, por lo que fue y ya no es, y el miedo a lo que será. Sin embargo, al igual que la oruga que se convierte en mariposa, la vida se da, quieras o no. La vida duele, y también te sostiene… en ocasiones nos encierra en una dura crisálida, formada por nuestros propios miedos, por nuestras sombras y nos deja en letargo, antojándose un tiempo eterno. Sin embargo, el cambio en el interior de ese espacio, se sigue dando, transformando una forma pasada, caduca, en una nueva figura, en un nuevo y renovado ser.

Todos tenemos un niño herido, un niño interior que se esconde tras una crisálida que le protege. Un tiempo de mutación en el que los peligros externos, siguen acechando, de muy diversas formas, amenazando la caída del fino hilo que la sostiene, que la asegura del vacío.

Y para asegurar nuestra transformación, el crecimiento de lo que

ya éramos y ahora conscientemente somos, hemos tenido que acompañarnos, cada uno consigo mismo, a un viaje a nuestro interior, permitiendo descubrir que nos hizo daño, cuál fue nuestra herida y darnos el permiso para observarla, mientras somos vistos, haciendo consciente ese lugar que quedó abstraído en el más profundo hueco de nuestra memoria. Una crisálida que nos sostiene, nuevamente, en el vacío y que formada por todos aquellos aspectos que exploramos juntos, desanudando aquello que quedó atado, nos permite tejer de un nuevo modo lo que quedó reprimido.

Sin excepción, cualquiera de vosotros, lectores, incluido yo mismo, hemos pasado por etapas, circunstancias, situaciones, experiencias que nos han traído el pensamiento de finalidad, que no habría nada más, que nuestro tiempo había acabado. No obstante, como esa oruga que hemos ido alimentando a lo largo del capítulo, finalmente su destino obra transformarla en mariposa.

Aceptar las situaciones dolorosas, la incertidumbre, la frustración, reelaborar lo inconcluso, asumiendo la transformación vital que experimentamos en el proceso de vivir, hacia nuevas formas de pensar, sentir y hacer, promueve un nuevo cuerpo, fuerzas, estrategias y habilidades que permiten volar hacia nuevos horizontes… mientras siguen creciendo nuestras alas.

Y es que al fin de cuentas… quizás y sólo quizás, se me antoja creer que todo se reduce a una simple cuestión…permitirnos volar… allá donde nuestros sueños nos lleven.

BIBLIOGRAFÍA

Adler, A. (2000). El sentido de la vida. Ahimsa. Valencia.

Albert, J. J. (2009). *Ternura y agresividad: carácter, gestalt, bioenergética y eneagrama*. (L. Llave, Ed.) (2ª Edición.). Barcelona.

Borja, G. (2015). La locura lo cura. La llave. Barcelona.

Burga, R. (1981). Terapia Gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología, 13 (1)*, 85–96.

Castanyer, O. (1996). La asertividad. Desclee. Bilbao.

Castanedo, C. (2012). El uso de las polaridades en la terapia gestáltica. *Instituto Nacional de Reeducación (INRED)*.

Castanedo Secadas, C. (2001). *Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y ahora*. (Herder, Ed.) (p. 440). Madrid.

De León, A. (2009). Psicología del cuerpo: Wilhelm Reich. *Psicología Contemporánea*.

Francisco, V. (2000). La Relación Terapéutica del "Aquí y el Ahora" en Terapia Gestáltica. *Anales de La Facultad de Medicina, 64 (4)*.

Frankl. V. (2004) El hombre en busca de sentido. Herder. Barcelona

García Higuera, J. A. (2011). *Aplicación de técnicas corporales al tratamiento de problemas psicológicos*. *Colegio Oficial de Psicólogos*.

Kübler-Ross, E. (2011). La muerte, un amanecer. Luciérnaga. Barcelona.

Kübler-Ross, E. (2014). Sobre la muerte y los moribundos. DeBolsillo. Barcelona.

Lacoma Pons, F., Mesalles Bisbe, Q., y Moreno Maeso, N. (2007). *La gestalt y el juego: una vía de aprendizaje*.

Martín, Á. (2013). *EL oficio que habitamos*. Desclee. Bilbao.

Martín, Á. (2013). *Manual práctico de Psicoterapia Gestalt* (9ª Edición.). Bilbao.

Naranjo, C. (2004). *La vieja y novísima Gestalt*. (C. Vientos, Ed.) (8ª Edición., p. 277). Madrid.

Neimeyer, R.A. (2002). Aprender de la pérdida. Paidos. Barcelona

Norberto, L. (2010). La sabiduría de las emociones. DeBolsillo. Madrid.

Peñarrubia, F. (2014). *Circulo y centro.* La llave. Barcelona.

Peñarrubia, F. (2012). *Terapia Gestalt*. (Alianza Editorial, Ed.) (2ª Edición). Madrid.

Perls, F. S. (2001). *El enfoque Gestalt y testimonios de terapia*. (C. Vientos, Ed.).

Perls, F. S., y Baumgardner, P. (2006). *Terapia Gestalt*. México, D.F. México.

Ramírez Calderón, I. (2011). La Terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo. *Universidad de Psicología de Bogotá*, *10*, 287–296.

Rocamora, P. (2014). Freud y la hipnosis. *Hipnológica. Revista de Hipnosis Clínica Y Experimental*.

Rogers, C. (1989). El proceso de convertirse en persona. Paidos. Barcelona.

Sánchez Gavete, F. (2008). *Terapia Gestalt: una guía de trabajo*. (Rigden, Ed.) (p. 317).

Stamateas, B. (2012). Gente tóxica. Ed. B.S.A. Barcelona.

Stevens, B. (1978). *No empujes el río, porque fluye solo*. (C. Vientos, Ed.). Chile.

Stevens, J. (2003). *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar*. (C. Vientos, Ed.) (p. 286). Madrid.

Urra, J. (2014). *Psicohigiene* (1ª Edición.). Madrid: Anaya.

Vásquez, F. (2000). La Relación Terapéutica del "Aquí y Ahora" en Terapia Gestáltica. *Anales de La Facultad de Medicina*, *64*.

Viguer Seguí, P. (2014). *Optimización evolutiva*. (Ediciones Pirámide, Ed.). Madrid.

Wilson, K.G. y Luciano, C. (2007). Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual a la orientación de los valores. Pirámide. Madrid.

Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. (Paidos, Ed.). Barcelona.

Sobre el autor

Luis Fernando López, es Psicólogo General Sanitario con itinerario curricular Clínico y de la Salud, psicoterapeuta y formador en el Instituto de Psicoterapia Gestalt de Madrid. Colabora como psicólogo, conferenciante y docente en numerosas asociaciones y organizaciones de salud mental en la prevención e intervención de diversas psicopatologías: ansiedad, estrés, depresión, duelos, conductas disruptivas...

En la actualidad ejerce su profesión como psicoterapeuta en procesos de atención individual y grupal, compaginando su pasión con la labor de investigación y docencia en instituciones públicas y privadas.

Puedes seguir sus perfiles sociales y actividad en:

Facebook: @luisfernandolopez
Twitter: @PsicoLuisFLopez
Instagram: luisfernandolopez_psicologo
Linkedin: Luis Fernando López
Mail: ***luisfernandolm@cop.es***
www.luisfernandolopezpsicologia.es